DOCUMENT RESUME

ED 227 930 PS 013 107

AUTHOR Moreno, Steve
TITLE [Family Health. La Salud de la Familia.]
PUB DATE 81
NOTE 95p.; For related documents, see PS 013 103-108.
AVAILABLE FROM Moreno Educational Company, P.O. Box 19329, San Diego, CA 92119 (Each booklet, $0.95; discount on quantity orders).
PUB TYPE Guides - Non-Classroom Use (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE English; Spanish

EDRS PRICE MF01/PC04 Plus Postage.
DESCRIPTORS *Child Rearing; Dental Health; Early Childhood Education; *Family Health; Guidelines; Immunization Programs; *Nutrition; *Parent Education; *Parent Materials; *Stress Variables
IDENTIFIERS *Parenting

ABSTRACT

These three booklets on family and child health are part of a series of 22 booklets specifically designed to help parents understand their children and help them to learn. "The Effects of Stress on Parents and Family Life" (booklet #17), covers issues such as causes and effects of stress, stress and our modern society, and coping with stress. In "Childhood Immunization and Dental Care" (booklet #14), the importance of early childhood immunization and dental care is explained with reference to common childhood diseases. "Nutrition and the Health of Your Family" (booklet #15) discusses the essential food groups, do's and don'ts, diet and exercise, individuals with special nutrition needs, and nutrition for infants and children ages 5 to 18. The booklets are written with the same text in both English and Spanish, are easy to read, and include illustrations. (MP)

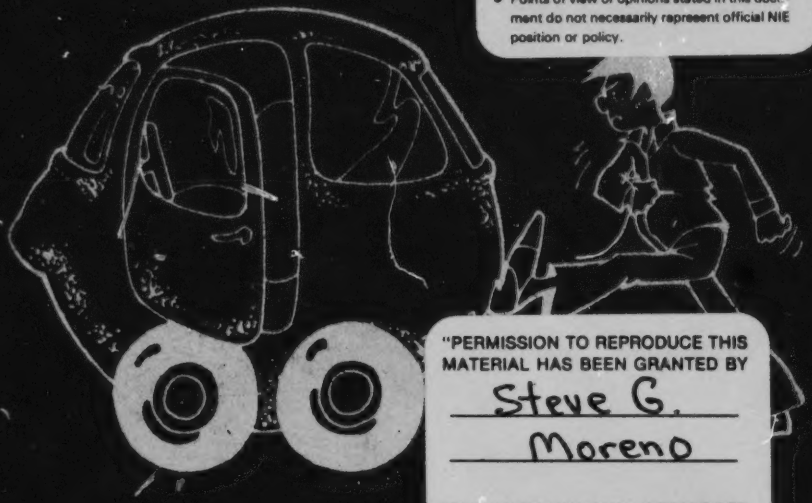
****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.



"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

Steve G. Moreno

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

THE EFFECTS OF STRESS ON PARENTS AND FAMILY LIFE

"PROGRESS ALWAYS INVOLVES RISKS.
YOU CAN'T STEAL SECOND BASE AND KEEP YOUR FOOT ON FIRST."

(Learn about stress and how to manage stress in YOUR life.)

This booklet is designed to help parents understand stress and the effects of it more clearly. When parents learn to manage stress in their lives, they will be happier and be better able to successfully raise their children to be well-adjusted happy adults.

(Please note: Feminine and masculine references are used interchangeably in this booklet.)

"HAPPY PARENTS ARE BETTER PARENTS"

© Copyright, Morano Educational Co., 1981
No Reproductions Allowed

3

LOS EFECTOS DE LA TENSION EN LOS PADRES Y EN LA VIDA FAMILIAR

"EL PROGRESO SIEMPRE REQUIERE RIESGOS.
USTED NO PUEDE ROBARSE LA SEGUNDA BASE Y DEJAR UN PIE EN LA PRIMERA."

(Conozca la tensión y aprenda a controlarla en SU vida)

Este librito es destinado a ayudarle a los padres a comprender la tensión y sus efectos con más claridad. Cuando los padres aprenden a controlar la tensión en sus vidas, serán más felices y podrán con más éxito criar a sus hijos para que sean adultos felices y normales.

(Nota: Femenino y masculino son mutuo en este libro.)

"LOS PADRES FELICES SON LOS MEJORES PADRES."

CGC

CAUSES OF STRESS

There are many factors that contribute to the stress level of a person, including personality, lifestyle, eating habits, use of cigarettes and/or alcohol, occupation, and emotional traumas. Stress has also been linked with various physical symptoms such as high blood pressure and cholesterol level, rashes, etc. These are some physical signs of stress which, if not alleviated, may lead to other illnesses such as coronary heart disease, peptic ulcers, rheumatiod arthritis and diabetes.

LET'S EXAMINE SOME FACTS ABOUT STRESS

NOT ALL stress is bad or negative. Stress may be the motivation needed to fully develop our skills or abilities. Stress exists in everything a person does, and its effects can be POSITIVE as well as negative. We want to learn to CONTROL stress in our lives. Positive stress, on the job and at home, can motivate a person to greater achievements!

The working environment need not cause stress. Stress on the job is usually due to the way in which individuals react to stressors that exist within their work environment. One way to combat excess stress on the job is to use leisure or non-work time in relaxing, health restoring, enjoyable activities.

Research has shown that assembly-line workers, who suffer from BOREDOM and lack of participation in decision-making processes, tend to experience greater stress on the job than higher level executives who work long hours and assume major responsibilities!

YOUNG CHILDREN at play can be as stressed by some upsetting incident as an adult in a stressful situation. Stress affects all of us in various ways!

ENJOYABLE ACTIVITIES

LAS CAUSAS DE LA TENSION

Hay muchos factores que contribuyen al nivel de tensión de una persona. Estos incluyen la personalidad, la manera de vivir, los hábitos de comer, el uso de cigarrillos y alcohol, la ocupación y experiencias emocionales desagradables. La tensión también ha estado relacionada con varios síntomas físicos como la alta presión, el nivel de colesterol, sarpullido, etc. Hay algunas síntomas de la tensión que, si no se alivian, pueden conducir a otras enfermedades como las del corazón, úlceras pépticas, artritis reumática y diabetes.

VAMOS A EXAMINAR BIEN LA TENSION

NO TODA la tensión es mala o negativa. La tensión puede ser el impulso que se necesita para que desarrollemos bien nuestras habilidades. La tensión existe en todo lo que uno hace, y sus efectos pueden ser POSITIVOS así como negativos. Queremos saber CONTROLAR la tensión en nuestras vidas. ¡La tensión positiva, en casa o en el trabajo, puede impulsar a una persona a lograr mayores éxitos!

El ambiente donde uno trabaja no tiene que ser la causa de la tensión. La tensión en el trabajo es generalmente debido a la manera en que el individuo reacciona a las cosas que le causan la tensión dentro del ambiente del trabajo. Uno puede combatir la tensión fuera del trabajo relajando y haciendo cosas agradables.

Los estudios nos han enseñado que los trabajadores de línea en fábricas que sufren de ABURRIMIENTO y no participan en hacer decisiones sufren de más tensión que los administradores que trabajan muchas horas y llevan grandes responsabilidades.

Una experiencia desagradable también puede causar tensión en LOS NIÑOS aunque estén juganco. ¡La tensión nos afecta a todos en diferentes maneras

COSAS AGRADABLES

6

STRESS AND OUR MODERN SOCIETY

"HE THAT IS ONE MAN'S SLAVE IS FREE FROM NONE"

The impact of stress on all people is a relatively new concept in our society. People suffer and die from physical problems caused by excessive stress in their lives. Psychologists have called stress the "speedometer" of life. Research has shown that each exposure to a stressful situation leaves a serious scar, because it uses up the reserves of adaptability which cannot be replaced. Sufficient rest can restore you to almost the original level of fitness by relieving fatigue, however, since we constantly move through periods of stress and rest through life, the effects of stress add up on the body and this is called "aging."

People are faced with heightened levels of stress as they begin to work. Work stress begins when a person is learning a new job which may be very difficult or conversely, the job may be so easy that the person works under the stress of boredom. The death rate of workers who die from heart attacks has nearly doubled in the past 20 years. Younger workers, as well as more women workers, are developing heart problems because they are faced with stressful job situations.

LA TENSION Y NUESTRA SOCIEDAD MODERNA

"EL QUE ES ESCLAVO DE UN HOMBRE NO ES LIBRE DE NADIE"

El efecto de la tensión en todos es un concepto nuevo en nuestra sociedad. Personas sufren y mueren de problemas físicos causados por demasiada tensión en sus vidas. Los psicólogos le han llamado a la tensión el "velocímetro" de la vida. Los éstudios nos han enseñado que cada experiencia con situaciones desagradables dejan una cicatriz seria, y a causa de esta cicatriz, es más difícil adaptarse a la vida normal. Suficiente descanso alivia la fatiga y esto casi lo puede devolver a usted a su condición normal. Sin embargo, ya que durante la vida pasamos por períodos de tensión y de descanso, los efectos de la tensión se acumulan en el cuerpo y a esto le llamamos "envejecer".

Muchas personas, cuando comienzan a trabajar, hacen frente a muy fuerte tensión. La tensión en el trabajo comienza cuando una persona está aprendiendo un trabajo que tal vez sea muy difícil, o sea que el trabajo es muy fácil y la persona se aburre. La mortalidad de trabajadores que mueren de ataques del corazón ha doblado en los últimos 20 años. Los trabajadores jóvenes, así como las mujeres que trabajan, están resultando con problemas del corazón porque aguantan situaciones desagradables.

LA TENSION

CCO 8

HELPING AN INDIVIDUAL DEAL WITH EXCESSIVE STRESS IN LIFE

"CONFIDENCE HELPS CONFIDENCE GROW"

People often suffer stress in silence. There can be two reasons for this:

- **LACK OF AWARENESS BY THE INDIVIDUAL AS TO THE EXACT NATURE OR SOURCE OF HIS STRESS AT WORK, OR AT HOME.**
- **THE FEAR THAT THE COMPANY OR MANAGEMENT WILL ASSUME THAT THE PERSON IS UNABLE TO COPE WITH THE JOB. MANY WORKERS ARE RELUCTANT TO ADMIT THEIR STRESS, BECAUSE IT MAY BE A SIGN OF WEAKNESS, AND THEY HAVE FEAR OF LOSING THEIR JOB.**

Most people are very much aware of the stressors in their lives, but occasionally they are not, or do not know how to solve their stress problems. If an individual avoids admitting his feelings, or recognizing his stressful environment, it may be necessary for a close friend or relative to take action toward helping this person alleviate the problems in his or her environment. At times the problem cannot be dealt with successfully until members of a third support group, outsiders, have become involved... company doctors, counselors, or higher level managers to whose attention unsatisfactory work or poor health has become known.

If the individual under stress takes the initiative to seek help, then the action is more immediate, loss of self-esteem is less likely, and the situation is less likely to develop into an unmanageable stage.

LACK OF AWARENESS

COMO AYUDARLE A UN INDIVIDUO ENFRENTARSE CON DEMASIADA TENSION EN LA VIDA

"LA CONFIANZA AYUDA A LA CONFIANZA A CRECER"

Muchos sufren de tensión en silencio. Puede haber dos razones para esto:

- **EL INDIVIDUO NO SABE EXACTAMENTE LO QUE CAUSA LA TENSION EN EL TRABAJO O EN CASA.**
- **EL INDIVIDUO TEME QUE LA GERENCIA VAYA A CREER QUE EL NO PUEDE DESEMPEÑAR BIEN EL TRABAJO. MUCHOS TRABAJADORES NO QUIEREN ADMITIR SUS TENSIONES PORQUE TAL VEZ DEN MUESTRAS DE DEBILIDAD Y TEMEM PERDER SU TRABAJO.**

Muchos saben lo que les causa la tensión, pero a veces no lo saben, o no saben resolver el problema de la tensión. Si un individuo no quiere reconocer sus sensibilidades ni su ambiente de tensión, tal vez sea necesario que un amigo íntimo o un pariente le ayude a él a resolver el problema. A veces el problema no se puede resolver con éxito hasta que otros, además de los amigos y los parientes, también le han ayudado...sean éstos médicos de la compañía, consejeros o gerentes que se han enterado del trabajo insatisfactorio o de la pobre salud del trabajador.

Cuando un individuo bajo tensión toma la iniciativa de pedir ayuda, la acción es más inmediata y así mantiene respeto de sí mismo y la situación, con más probilidad, se mejorará.

NO SABE

CCL 10

STRESS..."THE HURRY-UP SICKNESS"

Stress has been called the "hurry-up" sickness because those persons who die or become seriously ill from stress tend to lead lives that are rushed and very competitive. These people are identified by:

- **EXTREMES OF COMPETITIVENESS...ALWAYS NEEDING TO BE FIRST.**
- **CONSTANT STRIVING FOR ACHIEVEMENT IN ALL AREAS OF LIFE.**
- **EXCESSIVE AGGRESSIVENESS.**
- **RUSHING FROM ONE APPOINTMENT OR FUNCTION TO ANOTHER.**
- **RESTLESS, AND NEVER COMPLETELY SATISFIED WITH THINGS.**
- **FEELING OF CONSTANT TIME PRESSURES AND CHALLENGES OF THE JOB.**

The most successful people in our society often work under some form of stress, yet they excel because this stress helps them grow. They have learned to control the stressful aspects of their lives, channeling their energy in a positive direction. They function well in pressure situations on the job, and have learned the importance of living the rest of their lives under relaxed situations, and they have developed support systems that alleviate tension and live tranquil lives. Support systems are family, friends and other activities that help relax the mind and body.

"THE HURRY-UP SICKNESS"

LA TENSION..."LA ENFERMEDAD DE LOS QUE SIEMPRE ESTAN DE PRISA"

La tensión ha sido llamada la enfermedad de los que siempre están de prisa porque los que mueren o se enferman gravemente llevan vidas apresuradas o de mucha competencia. Estas personas se conocen por:

- **EXTREMOS DE COMPETENCIA...SIEMPRE QUIEREN SER EL PRIMERO.**
- **CONSTANTEMENTE QUIEREN SALIR BIEN EN TODO LO QUE HACEN.**
- **SON DEMASIADO AGRESIVOS.**
- **SIEMPRE VAN DE PRISA DE UNA REUNION A OTRA.**
- **SON INQUIETOS Y NUNCA ESTAN COMPLETAMENTE SATISFECHOS CON LO QUE HACEN.**
- **SIEMPRE SE SIENTEN BAJO LAS PRESIONES DEL TIEMPO Y LAS DEMANDAS DEL EMPLEO.**

La gente más próspera en nuestra sociedad muchas veces trabaja bajo alguna forma de tensión, pero a pesar de esto, ellos sobresalen porque esta tensión les ayuda a prosperar. Han sabido controlar la tensión, dirigiendo sus energías a una dirección positiva. Trabajan bien con las tensiones del trabajo y han reconocido la importancia de vivir el resto de sus vidas en situaciones relajadas, y han desarrollado sistemas de apoyo que alivian la tensión y así llevan vidas tranquilas. Sistemas de apoyo incluyen la familia, los amigos y otras actividades que ayudan a relajar la mente y el cuerpo.

"LA ENFERMEDAD DE PRISA"

ARE YOU A VICTIM OF STRESS AND "HURRY-UP"?

"TO BE CONTENT WITH LITTLE IS TRUE HAPPINESS"

Try to identify the stressors in **YOUR** life. Circle the number below that you feel most closely represents your own behavior and feelings:

Very competitive, must always win.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Not too competitive.
Never late.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Casual about appointments.
Wants people to speak in a hurry.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Good listener.
Always rushed or in a hurry.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Never feels rushed.
Impatient while waiting.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Can wait patiently.
Tries to do too many things at once.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Takes one thing at a time.
Emphatic & loud while talking.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Slow, deliberate speaker.
Fast eater, walker, etc.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Slow doing things.
Hard-driving about everything.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Easy going.
Hides feelings.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Expresses feelings freely.
Few interests outside of work.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Many outside interests.
Dissatisfied with job.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Job satisfaction.

Again, remember that some stress may help us further develop our talents and help us to achieve. In order to remain healthy, however, we should learn to identify these stressful areas of our lives, and control these stressors. If you tended to mark most of the items near the left hand side, you may be too tense and are probably suffering from excess stress in your life. If you marked most items closest to the right, you are probably more relaxed and happy with your life, and are under less stress.

¿ES USTED VICTIMA DE LA TENSION Y SIEMPRE "ESTA DE PRISA"?

"EL ESTAR CONTENTO CON MUY POCO ES LA FELICIDAD VERDADERA"

Trate de identificar lo que le causa la tensión en su vida. Marque con un círculo el número que mejor representa su conducta y sus sentimientos.

Siempre tiene que competir y ganar.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Compite muy poco.
Nunca llega tarde.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Llega cuando le conviene.
Quiere que otros hablen con prisa.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Es un buen oyente.
Siempre tiene prisa.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Nunca tiene prisa.
Es impaciente cuando espera a otros.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Espera con paciencia.
Quiere hacerlo todo al mismo tiempo.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Hace una cosa a la vez.
Es enfático y habla con voz alta.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Habla lentamente.
Come y camina rápidamente.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Hace las cosas despacio.
Es demasiado agresivo en todo.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Es muy relajado.
Oculta sus sensibilidades.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Expresa sus sentimientos.
Tiene pocas actividades.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Es muy activo con otros.
El trabajo le desagrada.	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Está contento con su trabajo.

Acuérdese, un poco de tensión nos puede ayudar en lo que mejor queremos hacer con nuestros talentos. Para mantener nuestra salud, tenemos que reconocer las áreas de tensión en nuestras vidas y controlarlas. Si usted puso la mayoría de las marcas al lado izquierdo es posible que usted esté sufriendo de demasiada tensión en su vida. Si usted puso la mayoría de las marcas al lado derecho es posible que usted lleve una vida más relajada y feliz y con menos tensión.

VICTIMA DE LA TENSION

STRESS...WHAT IS IT?

"EVERYONE IS A BORE TO SOMEONE. THAT IS UNIMPORTANT.
THE THING TO AVOID — IS BEING A BORE TO ONESELF."

Stress has been defined by psychologists, medical doctors, and others in the areas of medicine, psychology and sociology, who study this phenomenon. Some of their definitions include:

STRESS is your body's physical mental and chemical reactions to circumstances that frighten, excite, confuse, endanger or irritate you.

STRESS is the nonspecific response of the body to any demand made on it.

STRESS is a physical, mental or emotional reaction resulting from an individual's response to environmental tensions, conflicts and pressures.

STRESS means hardship, adversity, or afflictions that affect the physical and/or mental functioning of a person.

STRESS means there are **LIFE** problems that tax the body's mental and physical capacity.

STRESS can cause a person to change his or her normal behavior and to exhibit:

- **difficulty in thinking rationally or seeing all aspects of a problem.**
- **rigidity of views or prejudice.**
- **out of place aggression and irritability.**
- **withdrawal from relationships.**
- **excessive smoking or drinking.**
- **an inability to relax, resulting in excessive drinking or need for medication.**

There is a strong relationship between stress and the various illnesses which can be very detrimental to a person's health.

STRESS...WHAT IS IT?

¿QUE ES LA TENSION?

"CADA UNO ABURRE A ALGUNA OTRA PERSONA. ESO NO ES DE IMPORTANCIA. LO QUE HAY QUE EVITAR ES ABURRIRSE A UNO MISMO."

Psicólogos, doctores médicos y otros en los campos de la medicina, la psicología y la sociología han estudiado la tensión y la han definido. Algunas de sus definiciones son:

LA TENSION incluye las reacciones físicas, mentales y químicas de su cuerpo a circunstancias que lo asustan, lo excitan, lo confunden y lo ponen en peligro.

LA TENSION es una respuesta no específica del cuerpo a exigencias que se le hacen.

LA TENSION incluye reacciones físicas, mentales o emocionales que resultan de la respuesta de uno a tensiones y conflictos en su ambiente.

LA TENSION incluye apuros, adversidades o aflicciones que afectan el funcionamiento físico o mental de una persona.

LA TENSION quiere decir que hay problemas de **LA VIDA** que agotan la capacidad mental y física del cuerpo.

LA TENSION puede causar que una persona cambie su conducta normal y que demuestre:

- **dificultad en pensar racionalmente o reconocer bien un problema.**
- **rigidez en cuanto a opiniones o prejuicios.**
- **irritabilidad y agresión impropias.**
- **retiro de relaciones con otros.**
- **fumar y tomar demasiado.**
- **no poder relajar, lo que resulta en demasiado tomar o en necesitar medicamentos.**

Hay una marcada relación entre la tensión y las varias enfermedades que pueden dañar mucho la salud de una persona.

¿QUE ES LA TENSION?

HELPFUL IDEAS FOR CHANGING OUR "HURRY UP" BEHAVIOR

"SELF-DISCIPLINE IS WHEN YOUR CONSCIENCE TELLS YOU TO DO SOMETHING AND YOU DON'T TALK BACK."

- **Take stock of your life goals, how you spend your time, what is really important to you and your loved ones. Concentrate on what is worth BEING rather than what is worth HAVING.**
- **Think more in terms of QUALITY than in quantities... number of accomplishments, committees, friends, etc. Get rid of trivial obligations. Doing a few things really well is more ego-enhancing than doing a lot less effectively.**
- **Spend some time alone with yourself. Read a good book, visit a museum or library, or just sit in the park and contemplate the blessings of life.**
- **Be sure to allow more time than necessary to arrive somewhere or to accomplish something. Then, if you are delayed, you'll be less stressed.**
- **Get up 15 minutes earlier in the day so you don't start out in a rush. Your body will appreciate the calm more than the extra minutes in bed.**

IDEAS UTILES PARA CAMBIAR NUESTRA "CONDUCTA APRESURADA"

"LA DISCIPLINA DE SI MISMO ES CUANDO SU CONCIENCIA LE DICE QUE HAGA ALGO Y USTED NO LA CONTRADICE."

- **Analice lo que usted quiere hacer de su vida, cómo pasa el tiempo, qué en verdad es de importancia para usted y los suyos. Pregúntese a sí mismo — ¿es mejor SER ALGUIEN o TENER ALGO?**
- **Piense más en la CALIDAD que en cantidades...es decir, las muchas cosas que hace, los comités a que pertenece, los amigos, etc. Deshágase de obligaciones de poca importancia. Hacer pocas cosas bien es mejor que hacer mucho y quedar mal.**
- **Reserve tiempo solamente para usted. Lea un buen libro, visite un museo o una biblioteca o simplemente vaya al parque y piense en la bendiciones de su vida.**
- **No deje de apartar más tiempo de lo necesario para llegar a aluguna parte o lograr algo. Pues, si llega tarde lo hará con menos tensión.**
- **Levántese 15 minutos más temprano para que no tenga que salir de casa con prisa. Su cuerpo apreciará la tranquilidad más que los minutos extra en la cama.**

IDEAS UTILES

HELPFUL IDEAS FOR CHANGING OUR "HURRY UP" BEHAVIOR

"THERE ARE TWO INSULTS NO HUMAN BEING WILL ENDURE:
THAT HE HAS NO SENSE OF HUMOR, AND THAT HE HAS NEVER KNOWN TROUBLE."

- Don't waste your anger on trivial matters such as a delayed appointment, an inept waiter or a rude salesperson. Try to remain serene at all times.
- Avoid contact with those who tend to make you angry. Stop focusing on how many people fall short of your ideals. This breeds disappointment and hostility.
- Choose relaxed persons for your ring of friendship. It will be a definite influence on your behavior as well, and provide a relaxed environment.
- REMEMBER, habitual rushing and excessive competitiveness are the two forms of behavior most closely associated with heart attacks. Think about what situations annoy you, and call upon your intelligence and sense of humor to get you through!
- Jogging, swimming, dancing, yoga, or even a short walk after dinner are good methods for relieving frustration. Cardiovascular exercise is excellent for strengthening the heart and other muscles. (A strong body can better cope with stress.)

RELAXED PERSONS

IDEAS UTILES PARA CAMBIAR NUESTRA "CONDUCTA APRESURADA"

"HAY DOS INSULTOS QUE NADIE AGUANTARA: EL DE NO TENER SENTIDO DE HUMOR Y EL DE NUNCA HABER TENIDO PROBLEMAS."

- **No se enoje por cosas de poca importancia como llegar tarde a un compromiso, un mesero inútil o un vendedor rudo. Siempre trate de mantenerse calmo.**
- **No trate con los lo hacen enojarse. No se fije en las personas que no alcanzan a realizar los ideales de usted. Esto causa decepciones y odios.**
- **Escoja como amigos a personas relajadas. Esto también será una influencia definida en su conducta y le dará un ambiente relajado.**
- **Ejercicios como correr, nadar, bailar, el yoga o aún un paseo después de la cena son buenos para la tensión. Ejercicios cardiovasculares son excelentes para fortalecer el corazón y otros músculos. (Un cuerpo fuerte puede enfrentarse mejor con la tensión.)**
- **ACUERDESE, Esto de estar siempre de prisa y en competencia con otros son las dos formas de conducta más asociadas con ataques del corazón. ¿Hay cosas que le molestan a usted? Si las hay, entonces acuda a su inteligencia y a su sentido de humor para poder pasar por todo esto.**

PERSONAS RELAJADAS

SUGGESTIONS FOR COPING WITH STRESS CAUSING PROBLEMS

"THE GREATEST PRAYER IS PATIENCE"

- **ANGER**—How we express or suppress anger is important. It is often difficult to find appropriate, effective, self-affirming ways to express anger. Pay attention to your anger and learn from it. Express your anger honestly and responsibly, without physical or emotional violence.
- **LONELINESS**—The consequences of loneliness can be depression, boredom, restlessness or other illnesses caused by the mind. As miserable as loneliness can be, there is help. Seek relationships and activity through community agencies or organizations where you can become involved. Learn to share with others without becoming overly dependent upon them. You can foster friendship and loving through conscious practice. Reduce your loneliness by reaching out.
- **SHYNESS**—Nearly all people are shy to some degree, but when shyness causes anxiety, loneliness and withdrawal from normal living, it becomes a problem. Practice concentrating on helping other people feel at ease and overcoming their shyness. Practice speaking to others in various situations. Practice making eye contact. If people do not accept you, try to evaluate that objectively. Taking classes or otherwise joining various new groups is an opportunity to overcome excess shyness.

COPING WITH STRESS

SUGERENCIAS PARA ENFRENTARSE CON LOS PROBLEMAS QUE CAUSAN LA TENSION

"LA ORACION MAS GRANDE ES LA PACIENCIA."

- **EL ENOJO — La manera en que expresamos o suprimimos el enojo es importante. Muchas veces es difícil encontrar maneras apropiadas y efectivas para expresar el enojo. Fíjese en su enojo y analícelo. Exprese su enojo sinceramente y con calma, sin violencia física o emocional.**
- **LA SOLEDAD — Las consecuencias de la soledad pueden ser la depresión, el fastidio, la inquietud o otras enfermedades mentales. Por muy miserable que sea la soledad, hay socorro. Busquése relaciones y actividades por medio de organizaciones o agencias de la comunidad en las cuales usted puede participar. Aprenda a compartir con otros sin depender demasiado de ellos. Cuando hace esto continuamente usted puede cultivar amistades. Reduzca su soledad poniéndose en contacto con otros.**
- **LA TIMIDEZ — Casi todas las personas son tímidas hasta cierto punto. Pero cuando la timidez causa la ansiedad, la soledad y el aislamiento de una vida normal, tenemos un problema. Concentre su atención en ayudar a otros a sentirse relajados y a vencer la timidez. Platique con otros, y cuando lo hace, mírelos de ojo a ojo. Si otros no lo aceptan, no se preocupe, simplemente trate de analizar por qué fue así. Una oportunidad buena para vencer la timidez es tomar clases o hacerse miembro de organizaciones nuevas.**

CULTURE AND THE FAMILY AS SUPPORT SYSTEMS

"TRADITION IS THE JOYFUL MEMORY OF A PEOPLE"

The family can be one of the strongest support systems available. In all circumstances, an understanding wife or husband and/or other family members are a major source of support for the individual. Studies have shown that those who are married, have children, are buying a home, and are otherwise involved with their community are usually better able to cope with a variety of negative life crises and are generally less stressful than those who are not.

The family provides its members with a history or model of how to cope, how people live and work, how they deal with problems, relationships and society more easily. This was especially true not long ago when the extended family circle was more common, and there was a wider pool of experiences available to help structure and guide family members in their dealings with the outside world.

THE FAMILY

LA CULTURA Y LA FAMILIA COMO SISTEMAS DE APOYO

"LA TRADICION ES LA MEMORIA FELIZ DE UN PUEBLO."

La familia puede ser uno de los más fuertes sistemas de apoyo que hay. En todos casos una esposa, un esposo o parientes comprensivos son un gran apoyo para el individuo. Los estudios nos han mostrado que las personas que son casadas, tienen niños y están comprando una casa y de otra manera participan en la vida de la comunidad generalmente puede enfrentarse mejor con las crisis negativas de la vida y sufren de menos tensión al compararlos con los que no llevan ese estilo de vida.

La familia le puede dar a sus miembros una historia o ejemplo de cómo viven las personas, cómo trabajan y cómo se entienden con los problemas y con la sociedad más fácilmente. Esto, en verdad, era el caso hace poco tiempo cuando comunmente habia familias grandes y en ellas habia una gran reserva de experiencias de las cuales se podian valer los miembros de la familia para mejorar sus vidas.

LA FAMILIA

CULTURE AND THE FAMILY: ITS SUPPORT SYSTEMS

The family also provides family members with feedback on their behavior, ideas and feelings, and can serve as a mirror for our own values and behaviors, and is a tremendous source of support and a reality-testing institution, thus providing the structure that can help make crucial career, moral and personal decisions. The family can provide a wall to lean against in this demanding, fast moving, achievement oriented society.

It is clear that the support from "significant others" at nome or at work are critical to our ability to withstand and cope with the pressures of life.

Sharing cultural traditions such as special holiday celebrations, special religious occasions, family traditions, etc. with family and friends can also relieve stress and tension. Participation in church or other organizational activities can be soul satisfying and an excellent stress reducer.

LA CULTURA Y LA FAMILIA COMO SISTEMA DE APOYO

La familia también le da a sus miembros información sobre el presultado de la conducta de ellos, de sus ideas y sensibilidades y puede servir como espejo para nuestros valores y modales y es una gran fuente de sostén. El poner a prueba la realidad le ayuda a uno a hacer decisiones importantes en su vida moral y personal. La familia es como una pared a la cual uno se puede apoyar ya que vive en una sociedad que quiere lograr mucho y que vive solo del reloj.

Claro es que el sostén de otras "personas significantes" en casa o en el trabajo es muy importante para que nosotros podamos aguantar las presiones de la vida.

Una cosa que también puede aliviar la tensión es participar con la familia y los amigos en tradiciones culturales como festejos religiosos y tradiciones de la familia. El participar en las actividades de la iglesia o de otra organizaciones puede alimentar el alma y disminuir la tensión.

ADDITIONAL SOURCES OF STRESS

Some people are better able to cope with life's stressors than others. They adapt their behavior in a way that enables them to meet the challenges in their lives. Other people are more likely to suffer under stress, and are unable to cope or adapt to the stressful situation. Some common sources of stress include:

WORKING CONDITIONS — In any occupation there are a large number of potential sources of stress. Unpleasant working conditions, the necessity to work very fast or to expend a lot of physical effort, working too many hours or inconvenient hours can all cause a great deal of stress. There is increasing evidence that physical health as well as mental health is adversely affected by repetitive and dehumanizing environments.

RESPONSIBILITY — Another potential stressor is responsibility for other people...management positions. The necessity to communicate and handle the problems between the levels of management and employees causes considerable stress. When the top management is open, considerate and responsive to the needs of its employees, there is less stress at all levels of work.

GOALS — People often pursue goals for which they are unsuited. The result can be stress, tension, and fatigue. Sometimes a change of occupation is helpful.

WORKING CONDITIONS

OTRAS FUENTES DE LA TENSION

Algunas personas pueden enfrentarse mejor con las causas de la tensión que otras. Ellos adaptan su conducta de tal manera que pueden hacer frente a las demandas de la vida. Otras personas, a lo mejor, sufren bajo la tensión y no pueden acostumbrarse a estas situaciones. Algunas fuentes comunes de la tensión incluyen:

LAS CONDICIONES EN EL TRABAJO — En cualquier trabajo hay un gran número de cosas que causan tensión. Condiciones desagradables, la necesidad de trabajar rápido o muy duro, trabajar demasiadas horas o trabajar turnos inconvenientes — todo esto puede causar mucha tensión. Hay mucha evidencia que la salud física y la salud mental son afectadas contrariamente por ambientes desfavorables.

LA RESPONSABILIDAD — Cuando uno es gerente la responsabilidad que tiene para con otros puede causar tensiones. El tener que encargarse de los problemas entre la administración y los empleados también puede causar mucha tensión. Pero cuando los gerentes importantes son sinceros y toman en consideración las necesidades de sus empleados, hay menos tensión por dondequiera.

METAS — Algunas personas siguen metas para las cuales no están preparadas. El resultado puede ser tensión y fatiga. A veces un cambio de trabajo puede ayudar.

LAS CONDICIONES EN EL TRABAJO

SUPPORT ON THE JOB

"WE CAN LIVE WITHOUT A BROTHER, BUT NOT WITHOUT A FRIEND"

Another important source of social support is through the informal work groups. The more support you receive from your boss and from your co-workers, the lower the job stress will be for you.

It can be helpful to establish friendships where you are employed, someone with whom you can share work experiences, and with whom you can at times share feelings about stress in your life. Just talking about our problems at times alleviates their potential to harm us.

Social support at work may seem rather strange, and is not always possible, but it is important for anyone in need to be able to ask someone to help us with our difficulties, to share our inner thoughts and concerns. These persons are often found in the work environment, since our family support systems are often missing in today's mobile society.

OTHER APPROACHES TO REDUCE STRESS

- **Exercise. Jogging, biking, working, Yoga postures, basketball, swimming, dancing, tennis, stretching...any activity that takes 15 minutes or more that causes the body to move, sweat, and the heart rate to increase will help you relax.**
- **Assertiveness. Social skills training where you avoid being overloaded by saying "No" to unreasonable requests, communicate your needs clearly to others in a non-aggressive manner, give and receive criticism appropriately, etc.**
- **Time management and priority setting. This involves rearranging your environment, actively deciding to give up something to get something, seeing things in sequence rather than diffusion, building in "time for yourself," realistic daily schedules and goals, etc.**

EXERCISE

EL APOYO EN EL TRABAJO

"PODEMOS VIVIR SIN HERMANOS PERO NO PODEMOS VIVIR SIN AMIGOS."

Otra fuente importante de apoyo social es por medio de grupos informales en el trabajo. Cuanto más apoyo reciba usted de su patrón y de sus compañeros, menos tensión habrá en su trabajo.

Puede ser provechoso tener amigos en su trabajo con quienes usted puede hablar de sus experiencias y hablar en confianza de sus tensiones. Simplemente hablar de nuestros problemas alivia el daño que nos puede causar.

El apoyo social en el trabajo tal vez sea algo raro y no siempre posible, pero es importante para una persona en apuros poder pedirle ayuda a otra persona, pedirle que participe en nuestros pensamientos e inquietudes. Se puede encontrar a estas personas en el trabajo ya que apoyo de la familia hoy día es cosa rara en la sociedad inestable en que vivimos.

OTRAS ACTIVIDADES PARA DISMINUIR LA TENSION

- **El ejercicio. Las actividades que le ayudarán a usted son correr, caminar en bicicleta, trabajar, posturas de yoga, jugar basquetbol, nadar, bailar, jugar tenis, estirarse...cualquier actividad que tome 15 minutos o más o que cause que el cuerpo se mueva, sude y aumente el latido del corazón.**
- **Darle valor a sus derechos. Con buena preparación al tratar con otros usted no tendrá que decirles "no" a sus demandas injustas. Expréseles sus requisitos de antemano con calma y ofrezca y acepte crítica correctamente.**
- **La economía del tiempo y la determinación de prioridades. Esto requiere volver a adaptar su ambiente, privarse de una cosa para obtener otra, observar todo en su orden y no esparcido, planear "tiempo sólo para usted" y tener programas diarios que son efectivos.**

EL EJERCICIO

HEALTH PRACTICES TO REDUCE AND COPE WITH STRESS

"SELF-RESPECT IS THE FRUIT OF DISCIPLINE;
THE SENSE OF DIGNITY GROWS WITH THE ABILITY TO SAY NO TO ONESELF."

- **Maintain good physical health to increase resistance against stressors that affect mind and body. The relationship between a healthy body and a healthy mind is confirmed by the medical profession. Approximately 50% of illnesses are psychosomatic (in the mind) in origin.**
- **Self-acceptance is important. A person who is aware of his or her strengths, weaknesses, failures and successes maintains a realistic self-concept and is able to avoid behaviors that create a stressful environment. Having a close friend or family member with whom you can confide is another stress reducer and preventer.**
- **Good mental health can be maintained and stress reduced through regular interaction with persons who do not work in the same organization or career field. When people only socialize with co-workers, they talk and think excessively about job problems.**
- **Participation in activities, either on the job or at home, that are unrelated to the normal routine is another way to ensure good mental health. These activities may include hobbies, exercise programs, or another task that offers a challenge to the mental and physical processes. They may be relaxing, stimulating, invigorating or refreshing.**
- **An individual who enjoys his work will have the greatest potential for reducing and coping with stress. Being comfortable in and enthusiastic about the work environment is especially conducive to good mental health.**

HABITOS DE LA SALUD PARA DISMINUIR Y HACER FRENTE A LA TENSION

"EL RESPETO A SI MISMO ES LA FRUTA DE LA DISCIPLINA; EL SENTIDO DE LA DIGNIDAD AUMENTA CUANDO UNO PUEDE DECIR "NO" A SI MISMO."

- **Mantenga su cuerpo en buena salud para aumentar la resistencia contra las cosas que le causan tensión. Los médicos han confirmado que hay un relación entre un cuerpo sano y una mente sana. Casi el 50% de las enfermedades son psicosomáticas, es decir, tienen su origen en la mente.**
- **La aceptación propia es importante. Una persona que reconoce sus fuerzas, sus debilidades, sus fracasos y éxitos mantiene un buen concepto de si mismo y puede evitar conductas que producen un ambiente de tensión. El tener un amigo o pariente en quien usted puede confiar es otra manera de disminuir la tansión y prevenirla.**
- **La buena salud mental se puede mantener y la tensión se puede disminuir cuando usted se socializa regularmente con otras personas que no hacen el mismo trabajo que usted hace. Cuando uno se socializa solamente con los compañeros del trabajo, se ponen a hablar y a pensar demasiado de los problemas del trabajo.**
- **La participación en actividades, sean en el trabajo o en casa, y no relacionadas con la misma rutina del día es otra manera de asegurar buena salud mental. Estas actividades pueden incluir pasatiempos, ejercicios y otras que hacen una demanda al proceso mental y físico. Pueden despreocuparlo a usted, estimularlo, vigorizarlo y refrescarlo.**
- **Una persona a quien le gusta su trabajo puede con más fuerza disminuir y hacer frente a la tensión. Estar cómodo y entusiasmado con su trabajo bien contribuye a la buena salud mental.**

HABITOS DE LA SALUD

OTHER EXCELLENT PARENT BOOKLETS ALSO AVAILABLE: GREAT FOR PARENT MEETINGS (Written in English and Spanish)

1. Parents - Teach Your Children to Learn Before They Go to School
2. Parents - Learn How Children Grow
3. Teaching Ideas for Parents to Use With Their Children
4. Parents - Your School Involvement Can Help Your Child
5. Parents - Learn About Drugs
6. Parents - Learn About Your Teenager
7. Job Information for Parents and Students
8. Preventive Discipline and Positive Rewards for Your Children
9. Parents - Some Ideas for Communicating With Your Teenagers
10. Information About Teenage Marriages for Parents and Students
11. Parents and Students: Learn How to Study and Improve Your Grades
12. Teaching Values to Your Children
13. Parents as Teachers: Help Your Children Become Better Readers
14. Childhood Immunization and Dental Care
15. Good Nutrition and the Health of Your Family
16. For Single Parents: Some Helpful Information for Raising Your Children
17. The Effects of Stress on Parents and Family Life
18. Lets Talk About Drug Abuse
19. Communicating With Our Sons and Daughters
20. Parenting Information for Parents Book 1
21. Parenting Information for Parents Book 2
22. Parenting Information for Parents Book 3

Plus:

Oral English Test
Oral Spanish Test — Measures Bilingualism — **$24.50**
Quick Language Assessment Inventory **$10.00**
6 Weeks Home Learning Calendar **80¢** ea.

SPANISH READING COMPREHENSION TEST - Grades 1-12 and Adults.

(For students who have received some education in Mexico or for students learning to read in Spanish.)

FEATURES — Based on Mexican Curriculum Materials — Grade level norms and %ile ranks.

- *Standardized and Normed in Mexico
- *Developed and designed for use in the United States
- *Administration and technical manual written in English
- *The Test was translated to English and normed (tentative) in the United States
- *Group or Individual administration-Only 30 minutes
- *Spanish instructions on tape (if needed)
- *Explanation of the Mexican Educational System

SUGGESTED USES FOR TEACHERS, PSYCHOLOGISTS AND EVALUATORS

1. Evaluation Instrument
2. Measure growth in Spanish Reading programs
3. Identify levels of bilingualism
4. Determine levels of achievement and learning potential
5. Measure and report to the school board

— PRICES —

COMPLETE ELEMENTARY PACKET
(Grades 1-6) This includes the Administration and Technical Manual PLUS 40 SPANISH TEST STUDENT BOOKLETS (8 pages) and 40 ENGLISH STUDENT BOOKLETS (8 pages)
$39.00

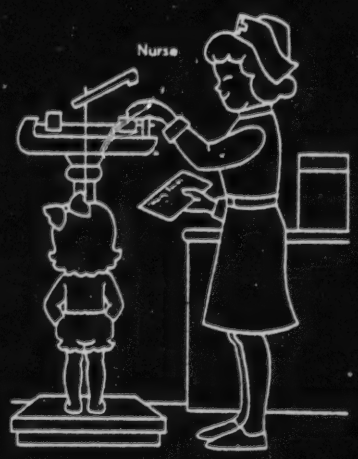
SECONDARY AND ADULT TEST PACKET
(Grades 7-12) This includes the Administration and Technical Manual PLUS 40 SPANISH TEST STUDENT BOOKLETS (8 pages) and 40 ENGLISH TEST STUDENT BOOKLETS (8 pages)
$39.00

For additional copies or catalog, write or call:
Moreno Educational Co.
6837 Elaine Way
San Diego, California 92120
Phone (714) 461-0565

MORENO EDUCATIONAL COMPANY

Childhood Immunization and Dental Care

PS 0107



Inmunización Infantil y Cuidado De Los Dientes

Written by Dr. Steve Moreno
School Psychologist/Psicólogo

CHILDHOOD IMMUNIZATION

LIFE-SAVING PROTECTION
THAT EVERY FAMILY NEEDS

The biggest bargain today is immunization. **IMMUNIZATION IS WIDELY AVAILABLE AT PHYSICIAN'S OFFICES AND HEALTH DEPARTMENT CLINICS,** and it provides life-saving protection that every family should have. The thing that concerns public health experts is that so many families have failed to take advantage of these opportunities.

MEASLES, POLIO, RUBELLA, MUMPS, DIPHTHERIA, PERTUSSIS (WHOOPING COUGH), TETANUS: HERE ARE SEVEN SERIOUS ILLNESSES, THE SO-CALLED CHILDHOOD DISEASES, that children and adults, alike, could well do without. And because vaccines that effectively prevent each of these diseases have been in use for from 10 to 30 years, one would think that measles, say, and mumps and polio and all the rest, would have faded, by now, from the spectrum of diseases that afflict our people.

(Please note: Feminine and masculine references are used interchangeably in this booklet.)

PROTECT YOUR FAMILY

© Copyright, Moreno Educational Co., 1981
No Reproductions Allowed

INMUNIZACION INFANTIL

LA PROTECCION DE VIDA QUE TODA FAMILIA NECESITA

La mayor ganga en hoy dia es inmunización. **INMUNIZACION SE CONSIGUE EN LAS OFICINAS DE LOS MEDICOS Y EN LAS CLINICAS DE SALUD,** y provee la protección de vida que toda la familia debe tener. Lo que más preocupa a los expertos en salud pública es que muchas familias todavia no han usado esta oportunidad.

EL SARAMPION, LA POLIO, LA RUBEOLA, LAS PAPERAS, LA DIFTERIA, LA TOS FERINA, EL TETANO: HE AQUI SIETE ENFERMEDADES SERIAS, las llamadas enfermedades infantiles, de las que tantos niños como adultos podrian prescindir. Y dado que las vacunas efectivas contra estas enfermedades han estado en uso por los últimos 10 a 30 años, uno pensaria que el sarampión, digamos, y las paperas y la polio y todas las otras, habrían desaparecido ya de la variedad de enfermedades que nos afectan.

Pero no es asi. El hecho de que estas condiciones estén. todavia con nosotros da testimonio no de su poder para quedarse, pues cada una se puede prevenir fácilmente, sino de la poca atención que le ha prestado nuestra gente.

(Nota: Femenino y masculino son mutuo en este libro.)

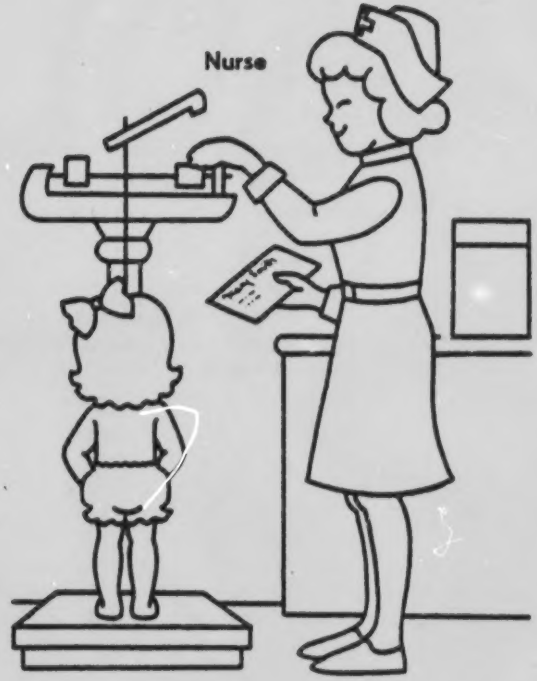
PROTECCION PARA SU FAMILIA

LIFE-SAVING PROTECTION THAT EVERY FAMILY NEEDS

MEASLES: Don't most children get measles? And mumps, too? What's so dangerous about measles and mumps? Kids don't get polio anymore, do they?

Three years ago, when the National Immunization Initiative was launched, Public Health Service data showed that of the 52 million children under the age of 15 in the U.S., more than **20 MILLION** (that's nearly 40 percent) **WERE UNPROTECTED AGAINST ONE OR MORE CHILDHOOD DISEASES.**

These dismal facts set in motion an unprecedented campaign by educators, public health workers, physicians and nurses and volunteers of all types. They reviewed more than 25 million school immunization records, often reconstructing them from 10- or 15-year-old baby books. They administered 31 million doses of vaccine in 1978. They went door-to-door to offer educational programs to parents. They lobbied for stronger school entry immunization laws. They checked the health records of their own family members.



LIFE SAVING PROTECTION

LA PROTECCION DE VIDA QUE TODA FAMILIA NECESITA

EL SARAMPION: ¿Acaso la mayoría de los niños no sufren de sarampión? ¿Y paperas, también? ¿Por que son tan peligrosas el sarampión y las paperas? Ya los niños no sufren de polio, ¿verdad?

Tres años atrás, cuando se comenzó la iniciativa de Inmunización Nacional, los datos del Servicio de Salud Pública demostraron que de los 52 millones de niños menores de 15 años en los Estados Unidos, más de **20 MILLONES** (casi un 40 por ciento) **NO ESTABAN PROTEGIDOS CONTRA UNA O MAS DE LAS ENFERMEDADES INFANTILES.**

Al ver estas cifras desconsoladoras, una serie de educadores, profesionales de la salud pública, médicos, enfermeras y voluntarios de todos tipos pusieron en marcha una campaña sin precedentes. Revisaron los registros de inmunizatión de más de 25 millones de escuelas, a menudo recogiendo datos de álbumes infantiles de 10 y 15 años. Administraron 31 millones de dosis de vacuna en 1978. Fueron puerta por puerta ofreciendo programas educativos a padres. Abogaron por la aprobación de leyes más fuertes sobre la inmunización de niños al entrar a la escuela. Revisaron los registros médicos de sus propias familias.

LA PROTECCION DE VIDA

LIFE-SAVING PROTECTION THAT EVERY FAMILY NEEDS

The campaign efforts paid off. By late 1979, more than 90 percent of the nation's children in grades kindergarten through eight had been immunized against measles, polio, diphtheria, tetanus and pertussis. Rubella was close behind with 84 percent, and real progress had been made against mumps.

As parents, we are all concerned about child diseases, and the serious effects they can have on our children. Though disease rates are falling, and immunizations are on a steady rise, **TOO MANY AMERICAN YOUNGSTERS ARE STILL UNPROTECTED AGAINST DISEASES** that can, and do, cause blindness, deafness, paralysis, brain damage and even death. Immunization, the biggest bargain in "health insurance" that parents can get, is the only way to prevent these diseases. **ARE YOUR CHILDREN PROTECTED?**

ARE YOUR CHILDREN PROTECTED?

LA PROTECCION DE VIDA QUE TODA FAMILIA NECESITA

En 1979, 90 por ciento de los niños de la nación, desde la guardia hasta el octavo grado, habían sido inmunizados contra el sarampión, la polio, la difteria, el tétano y la tos ferina. Le seguía de cerca la rubéola con 84 por ciento, y se había progresado en la lucha contra las paperas.

La frecuencia de estas enfermedades está disminuyendo, y se suguen llevando a cabo con regularidad programas de inmunización. **PERO TODAVIA QUEDAN MUCHOS JOVENCITOS SIN PROTECCION CONTRA ENFERMEDADES QUE PEUDEN CAUSAR,** y de hecho causan, ceguera, sordera, parálisis, daños cerebrales y aún la muerte. La inmunización, la mejor ganga en "seguros de salud" que los padres pueden obtener, es la única forma de prevenir estas enfermedades. **¿ESTAN SUS NIÑOS PROTEGIDOS?**

¿ESTAN SUS NIÑOS PROTEGIDOS?

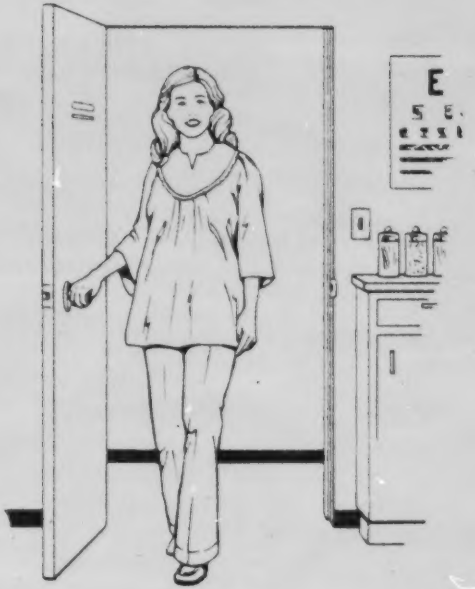
IMMUNIZATION - A FAMILY RESPONSIBILITY

A large part of any immunization campaign focuses on **WE PARENTS, WHO CAN DO MORE THAN ANYONE ELSE TO MAKE CERTAIN THAT OUR CHILDREN ARE PROTECTED.** Nature gives newborns some protection from disease (thanks to the mother's antibodies) but it doesn't last long. At eight weeks of age, babies are dependent on parents for food, shelter, love...and for immunizations, too. The first combined shot for diphtheria, tetanus and pertussis should be given at that age, as well as the first does of oral (given by mouth) polio vaccine.

IMMUNIZATION AGAINST MEASLES, RUBELLA AND MUMPS SHOULD TAKE PLACE AT THE AGE OF 15 MONTHS.

By the time they reach their second birthday, all normal healthy infants should have completed a basic series of immunizations.

PARENTS MAY BE ASSISTED WITH THIS RESPONSIBILITY BY HEALTH DEPARTMENTS, WHICH OFTEN OFFER SHOTS FOR FREE, by private doctors and clinics, who send reminder notices when shots are due, and by staff at day-care centers, who review records to make sure that their tiny clients are fully protected.



A FAMILY RESPONSIBILITY

LA INMUNIZACION—UNA RESPONSABILIDAD FAMILIAR

Cualquier campaña de inmunización concentra gran parte de sus esfuerzos en los **PADRES, QUIENES PUEDEN HACER MAS QUE NADIE PARA ASEGURARSE DE QUE SUS HIJOS ESTEN PROTEGIDOS.** La naturaleza da a los recién nacidos alguna protección contra las enfermedades (gracias a los anticuerpos de la madre). Pero ésta no dura mucho. A los ocho semanas de edad, los bebés dependen de los padres para obtener alimentos, albergue, amor...e inmunizaciones. La primera vacuna combinada para la difteria, el tétano y la tos ferina debe administrarse a esta edad, así como la primera dosis oral (por la boca) de la vacuna contra la polio.

LA INMUNIZACION CONTRA EL SARAMPION, LA RUBEOLA, Y LAS PAPERAS DEBE ADMINISTRARSE A LOS 15 MESES.

Al cumplir su segundo cumpleaños, todos los infantes normales deben haber completado una serie básica de inmunizaciones.

PARA AYUDAR A LOS PADRES A CUMPLIR ESTA RESPONSABILIDAD, ESTAN LOS DEPARTAMENTOS DE SALUD, QUE OFRECEN INYECCIONES GRATIS; los medicos y clínicas privadas, que envian recordatorios cuando llega la fecha de repetir una vacuna; y el personal de las guarderías infantiles, que revisa los registros para cerciorarse de que sus pequeños clientes estén completamente protegidos.

UNA RESPONSABILIDAD FAMILIAR

IMMUNIZATION - A FAMILY RESPONSIBILITY

BUT THE CHILDHOOD DISEASES ARE EVERYONE'S PROBLEM, and to learn even the basics of this problem is to realize the stake that each of us has in making sure that all children are protected.

Contrary to popular belief, the **CHILDHOOD DISEASES ARE DANGEROUS. THEY CAN CRIPPLE; THEY CAN KILL.** Out of every 1,000 reported cases of measles, for instance, one victim can be expected to develop a serious, perhaps fatal, complication, such as encephalitis (inflammation of the brain).

Although these illnesses are routinely called "childhood diseases," medical investigators report that, increasingly, they are occurring later in life, with outbreaks in high schools and colleges, and that complications, such as pneumonia, hearing loss and **ENCEPHALITIS, APPEAR TO OCCUR MORE OFTEN AND TO BE MORE SEVERE WHEN THE DISEASES STRIKE YOUNG ADULTS.**

DISEASES CAN CRIPPLE

LA INMUNIZACION—UNA RESPONSABILIDAD FAMILIAR

PERO LAS ENFERMEDADES INFANTILES SON UN PROBLEMA PARA TODOS. Conocer las raíces de este problema es hacernos conscientes de la parte que nos corresponde a cada uno en asegurarnos de que todos los niños reciban protección.

Contrario a la creencia popular, **LAS ENFERMEDADES INFANTILES SON MUY PELIGROSAS. PUEDEN INCAPACITAR Y HASTA MATAR.** Se espera que la víctima de uno de cada 1000 casos de sarampión, por ejemplo, desarrolle una complicación seria, quizás fatal, tal como encefalitis (inflamación del cerebro).

Aunque estas enfermedades reciben comúnmente el nombre de "enfermedades infantiles" los investigadores médicos señalan que su incidencia entre jóvenes de más edad está aumentando. Se han presentado brotes en escuelas secundarias y universidades, y las complicaciones, tales como pulmonía, pérdida de la audición y **ENCEFALITIS, NO SOLO OCURREN CON MAYOR FRECUENCIA SINO QUE SON MAS SEVERAS CUANDO LAS ENFERMEDADES ATACAN A LOS ADULTOS JOVENES.**

ENFERMEDADES PUEDEN INCAPACITAR

IMMUNIZATION - A FAMILY RESPONSIBILITY

All along, of course, the so-called **CHILDHOOD DISEASES HAVE SHOWN LITTLE RESPECT FOR AGE.** Rubella is most dangerous when it is caught by a pregnant woman; roughly half of all tetanus cases occur in adults. How long has it been since you had a tetanus booster? Did you know that, even with the best hospital care, about half of all tetanus cases are fatal?

THE CHILDHOOD DISEASES REALLY ARE EVERYONE'S PROBLEM. They're also vaccine-preventable, which means that in 1981 they should never occur at all, much less pose the kind of threat that would set in motion a nationwide immunization campaign.

But they do occur, the dangers associated with them are very real and the campaign to protect all of us against them is going strong. **WON'T YOU GIVE IT YOUR SUPPORT? IMMUNIZE YOUR CHILDREN.**

LA INMUNIZACION—UNA RESPONSABILIDAD FAMILIAR

Desde el principio, por supuesto, las llamadas **ENFERMEDADES INFANTILES HAN MOSTRADO POCO RESPETO POR LA EDAD.** La rubéola es sumamente peligrosa cuando ataca a una mujer embarazada; aproximadamente la mitad de todos los casos de tétano ocurren en adultos. ¿Cuánto tiempo hace que se inyectó una dosis suplementaria contra el tétano? ¿Sabía que, aún con el mejor cuidado médico, alrededor de la mitad de todos los casos de tétano son fatales?

LAS ENFERMEDADES INFANTILES CONSTITUYEN REALMENTE UN PROBLEMA PARA TODOS. Se pueden prevenir mediante vacunas, por lo que en 1980 no deberían ocurrir en lo absoluto, y muchos menos plantear el tipo de amenaza que pondría en marcha una campaña de inmunización nacional. Pero si ocurren y los peligros asociados con ellas son reales y la campaña para protegernos a todos de ellas se está llevando a cabo intensamente. **¿NO NOS DARIA SU APOYO? INMUNIZACION PARA SUS NIÑOS.**

46

INMUNIZACION

CHILDHOOD IMMUNIZATION

MEASLES, RUBELLA AND MUMPS

PERHAPS THE MOST SERIOUS OF THE VACCINE-PREVENTABLE CHILDHOOD DISEASES, in terms of its incidence and the impact of its complication, **IS MEASLES,** also known as rubeola, red measles and 10-day measles.

Measles is usually a mild infection that runs its course in about two weeks, beginning with cold-like symptoms and progressing through a high fever and the appearance and gradual fading of a red rash on various parts of the body.

BUT THE SERIOUS COMPLICATIONS OF MEASLES, SUCH AS PNEUMONIA, BLINDNESS, DEAFNESS AND ENCEPHALITIS, may occur as often as once in every 1,000 cases reported to the Public Health Service.

In 1977, more than 57,000 cases of measles were reported. Last year, there were fewer than 14,000 cases—a sign that the national childhood immunization campaign is succeeding and a reason for medical experts to predict that by 1982 we may be able to eliminate measles as a home-grown disease in this country.

47 **MEASLES**

SARAMPION, RUBEOLA Y PAPERAS

QUIZAS LA MAS SERIA DE LAS ENFERMEDADES INFANTILES, en términos de su incidencia y del impacto de sus complicaciones, **ES EL SARAMPION,** también conocido como sarampión de 10 dias.

El sarampión es una infección leve cuyo periodo de duración es de cerca de dos semanas. Comienza con síntomas parecidos a los de la gripe y se desarrolla hasta provocar fiebres altas y una erupción en varias partes del cuerpo. La erupción desaparece luego gradualmente.

PERO LAS COMPLICACIONES SERIAS DEL SARAMPION, TALES COMO PULMONIA, CEGUERA, SORDERA, Y ENCEFALITIS, ocurren en uno de cada 1,000 casos reportados al Servicio de Salud Pública.

En 1977, se informaron más de 57,000 casos de sarampión. El año pasado, hubo menos de 14,000 casossigno de que la campaña nacional de inmunización infantil está teniendo éxito. Por esta razón, los expertos médicos pronostican que para 1982 podríamos eliminar el sarampión como una de las enfermedades más comunes en este país.

SARAMPION

MEASLES, RUBELLA AND MUMPS

Like measles, **RUBELLA IS VERY CONTAGIOUS.** But the symptoms of this disease, also called German measles or three-day measles, are milder, and recovery is usually swift.

Rubella's chief danger lies in the fact that **A WOMAN WHO CONTRACTS IT EARLY IN HER PREGNANCY STANDS A 20 TO 25 PERCENT CHANCE OF GIVING BIRTH TO A DEFORMED BABY** and an even better chance of having a miscarriage. The best way to protect expectant mothers is to immunize children, thereby eliminating the source of infection.

Swollen glands, fever, earache: these are the familiar symptoms of mumps, another contagious disease that occurs widely across the United States.

YOUNG CHILDREN ARE THE FAVORITE TARGETS OF THIS DISEASE, but it strikes teenagers and adults, too, often with serious effect. Severe inflammation of the brain occurs in one out of every eight or nine cases.

SARAMPION, RUBEOLA Y PAPERAS

Como el sarampión, **LA RUBEOLA ES MUY CONTAGIOSA.** Pero los síntomas de esta emfermedad, también conocida como sarampión alemán o sarampión de los tres dias, son más leves, y la recuperación es usualmente más rápida.

El mayor peligro de la rubéola yace en el hecho de que **UNA MUJER QUE CONTRAE LA ENFERMEDAD DURANTE LAS PRIMERAS ETAPAS DEL EMBARAZO TIENE DE UN 20 A UN 25 POR CIENTO DE PROBABILIDAD DE DAR A LUZ A UN NIÑO DEFORME** y una probabilidad aún mayor de perder a criatura. Una forma adecuada de proteger a las futuras madres es inmunizando a los niños, eliminando así el foco de infección.

Glándulas hinchadas, fiebre, dolor de oído, son los síntomas familiares de las paperas, otra enfermedad contagiosa muy común en los Estados Unidos. **LOS NIÑOS PEQUEÑOS CONSTITUYEN EL BLANCO FAVORITO DE ESTA ENFERMEDAD,** pero también ataca a adolescentes y adultos, con frecuencia con efectos serios. La inflamación severa del cerebro se presenta en uno de cada ocho o nueve casos.

RUBEOLA

MEASLES, RUBELLA AND MUMPS

THE BEST WAY TO PREVENT THE OFTEN-TRAGIC COMPLICATIONS OF MEASLES, RUBELLA AND MUMPS IS TO MAKE CERTAIN THAT CHILDREN ARE IMMUNIZED AGAINST THEM. All healthy infants should be vaccinated routinely at the age of 15 months. Older children and adolescents who are unprotected should be immunized, as well, before they become links in a chain of infection.

MEASLES, RUBELLA AND MUMPS VACCINES ARE HIGHLY EFFECTIVE, and the vaccination process is simple. One injection of each vaccine (or one dose of a combination vaccine for all three diseases) produces long-lasting, probably lifelong, protection—the kind of protection no family can afford to be without.

VACCINATIONS ARE SIMPLE

SARAMPION, RUBEOLA Y PAPERAS

LA MEJOR MANERA DE PREVENIR LAS COMPLICACIONES A MENUDO TRAGICAS DEL SARAMPION, LA RUBEOLA Y LAS PAPERAS ES ASEGURANDOSE DE QUE LOS NIÑOS SE INMUNICEN CONTRA ELLAS. Todos los bebés saludables deben vacunarse rutinariamente a los 15 meses. Los niños mayores y los adolescentes que no estén inmunizados también deben vacunarse, antes de caer víctimas de una epidemia.

LAS VACUNAS CONTRA EL SARAMPION, LA RUBEOLA Y LAS PAPERAS SON ALTAMENTE EFECTIVAS, y el proceso de vacunación es sencillo. Una inyección de cada vacuna (o una dosis combinada de las vacunas contra las tres enfermedades) provee protección duradera, seguramente de por vida—el tipo de protección que no debe faltar a ningún miembro de la familia.

VACUNACION ES SENCILLO

CARE FOR BABY'S TEETH

Baby teeth are not meant to last a lifetime; they will be replaced by permanent teeth. Why then is it so important to keep these teeth strong and healthy? For one thing, **CHILDREN NEED WELL-FUNCTIONING TEETH TO EAT AND SPEAK PROPERLY, JUST AS ADULTS DO.** Secondly, infected baby teeth can alter the formation and placement of permanent teeth developing in the gums.

Baby teeth are important and require proper care. **GOOD DENTAL HABITS PRACTICED FROM AN EARLY AGE WILL HELP THE CHILD TO MAINTAIN HEALTHY TEETH AND GUMS THROUGHOUT LIFE.**

GOOD DENTAL HABITS

SMART IDEA !

CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE

Los dientes de leche (deciduos o dientes primarios) no son para que duren toda la vida; pronto serán reemplazados por los dientes permanentes. Entonces por qué es tan importante mantenerlos fuertes y saludables? **EN PRIMER LUGAR, AL IGUAL QUE LOS ADULTOS, LOS NIÑOS NECESITAN DIENTES EN PERFECTO ESTADO PARA COMER Y HABLAR DE MANERA ADECUADA.** Y en segundo lugar, una infección de los dientes de leche puede alterar la formación y alineamiento de los dientes permanentes que se están formando en las encías.

Los dientes de leche *son* importantes y requieren un cuidado apropiado. **LOS BUENOS HABITOS DENTALES PRACTICADOS DESDE UNA EDAD TEMPRANA HARAN QUE EL NIÑO CONSERVE SALUDABLES SUS DIENTES Y ENCIAS A LO LARGO DE SU VIDA.**

dentista

BUENOS HABITOS DENTALES

CARE FOR BABY'S TEETH

CAVITIES RESULT FROM ACIDS in the mouth eroding the tooth enamel. **THE ACIDS ARE PRODUCED FROM SUGARS** interacting with plaque (sticky masses of bacteria) that continually forms and adheres to the teeth. Baby teeth collect plaque just like adult teeth and need to be cleaned to prevent decay. The very first teeth should be wiped with a clean washcloth or gauze pad. As more teeth appear, they should be brushed gently every day. When all the baby teeth are in, children can begin using their own soft toothbrush with a fluoride toothpaste.

BECAUSE SUGARS PLAY SUCH A LARGE ROLE IN CAUSING TOOTH DECAY, PARENTS SHOULD ENCOURAGE HEALTHFUL DIETARY HABITS EARLY AND AVOID CREATING A "SWEET TOOTH" IN THEIR CHILDREN. Sweets should not be used as a reward for good behavior and children should not be conditioned to add sugar to cereals and other foods. They will learn to enjoy unsweetened cereals, fruits and crunchy vegetables as well. If sweets cannot be avoided entirely, they should be limited to dessert after a meal.

FREQUENT SNACKING ON SUGARY FOODS THROUGHOUT THE DAY IS MORE HARMFUL TO TEETH THAN A SINGLE, EVEN THOUGH LARGER, SERVING after a meal because the damaging acids are produced each time sugar is eaten.

GOOD DENTAL CARE

CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE

LAS CARIES SON RESULTADO DE LOS ACIDOS bucales que corroen el esmalte de los dientes. Dichos **ACIDOS SON PRODUCIDOS POR LA INTERACCION DE LOS AZUCARES** y la placa bacteriana (masas pegajosas de bacteria) que se forman continuamente adhiriéndose a los dientes. En los dientes de leche al igual que en los permanentes, se acumula la placa bacteriana y la limpieza es entonces esencial para la prevención de las caries. Los primeros dientes deberán lavarse con una toallita limpia o una gaza. Al aparecer más dientes, éstos se cepillarán suavemente todos días y al tener su dentadura de leche completa, los niños podrán comenzar a utilizar su propio cepillo conjuntamente con una pasta dental fluorizada.

EN VISTA DE QUE LOS AZUCARES CONTRIBUYEN EN GRAN PARTE A LA FORMACION DE CARIES, LOS PADRES DEBEN FOMENTAR EN SUS HIJOS DESDE EL PRINCIPIO, LOS BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS Y EVITAR LA PREFERENCIA POR LOS DULCES. Los caramelos no deben emplearse como recompensa por buen comportamiento y tampoco se les debe acostumbrar a añadir azúcar a los cereales y otros alimentos, ya que también les gustará comer cereales sin azúcar, frutas y vegetales crujientes. Los alimentos dulces—si no se pueden evitar del todo—deben limitarse al postre después de las comidas.

EL CONSUMO FRECUENTE DE COMIDAS AZUCARADAS A LO LARGO DEL DIA RESULTA AUN MAS PERNICIOSO PARA LOS DIENTES que una sola porción—aunque mayor—servida después de la comida porque los ácidos perjudiciales se producen cada vez que se come azúcar.

CUIDADO DE LOS DIENTES

56

CARE FOR BABY'S TEETH

Parents with infants and small children on baby bottles need to guard against **"NURSING BOTTLE MOUTH."** Many babies who go to sleep with a baby bottle develop severe tooth dacay, often in their front teeth. This is because the sugars in milk, formula, fruit juices and sweet drinks cause the decay. During sleep, the liquid is not always swallowed quickly.

It may pool behind the baby's teeth, bathing them in sugar for hours. Sometimes these teeth become so decayed they cause severe pain and may break off or have to be pulled. Babies should be fed the last bottle before bedtime. Children who need extra sucking will be satisfied with a bottle of plain water.

CHILDREN ARE READY FOR THE FIRST VISIT TO THE DENTIST AT ABOUT AGE 2 OR 2½, WHEN ALL THE TEETH HAVE COME IN. Some dentists (pedodontists) specialize in treating children. Decayed baby teeth need to be filled because untreated cavities can lead to badly placed permanent teeth, problems with feeding and speaking, and sleepless nights for both parents and child.

BABY TEETH

CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE

Los padres de infantes y niños pequeños que se alimentan con biberón deben tener cuidado de que se les forme lo que se conoce como **"BOCA DE BIBERON."** Muchos niños se duermen con el biberón en la boca y esto conduce a la propagación de caries generalmente en los dientes del frente. Lo anterior se debe a que el contenido de azúcares en la leche, otros alimentos infantiles y los jugos de fruta producen estros estragos y generalmente, mientras duermen, dichos líquidos permanecen en la boca estancándose detras de los dientes y cubriéndolos de azúcar durante largos periodos.

En muchos casos éstos dientes llegan a tan mal estado que ocasionan dolores agudos, se rompen y hasta se hace necesaria su extracción. Por lo expresado convendría darles a los infantes el último biberón del dia antes de acostarlos y a los niños que necesitan mamar aún más se les puede satisfacer con un biberón de agua pura.

CUANDO LOS NIÑOS CUENTAN CON UNA DENTADURA COMPLETA—MAS O MENOS A LA EDAD DE 2 O 2 AÑOS Y MEDIO—ESTARAN LISTOS PARA SU PRIMERA CITA CON EL DENTISTA. Algunos dentistas (Pedodontólogos) se especializan en el tratamiento de niños. Las caries en los dientes de leche deben tratarse inmediatamente pues en caso contrario podrían acarrear el mal emplazamiento de los dientes permanentes, problema de masticación y de habla, además de muchas noches de desvelo para padres e hijos.

DIENTES DE NIÑOS

FLUORIDE TO PROTECT YOUR TEETH

Tooth enamel is the hardest substance in the human body, and yet more than 95 percent of Americans are plagued by the pain and expense of tooth decay. **TOOTH DECAY, OR DENTAL CAVITIES, RESULTS FROM REPEATED ATTACKS OF ACID ON THE ENAMEL. THE ACIDS, WHICH ARE PRODUCED FROM SUGARS** reacting with bacteria in the mouth, demineralize the tooth enamel **AND CAVITIES BEGIN TO FORM.** Teeth that are more resistant to these acids will be less prone to decay.

THE MOST EFFECTIVE AGENT AVAILABLE TO PREVENT TOOTH DECAY IS FLUORIDE. Fluoride is a natural element that incorporates into the tooth structure where it makes the enamel more resistant to demineralization from acid. People who drink optimally fluoridated water (one part fluoride per million parts water) from birth receive the greatest benefit—up to 70 percent less decay than would normally be expected. Many communities with inadequate water fluoridation have adjusted the fluoride content of the central water supply to the recommended levels. For people who live in areas without a central water system or otherwise cannot receive the benefits of community water fluoridation, other methods of fluoride application are available.

PROTECT YOUR TEETH

59

EL FLUOR PARA LA PROTECCION DE SUS DIENTES

El esmalte el las sustancia más dura que existe en el cuerpo humano y, no obstante, más del 95% de la población estadounidense es víctima del dolor y los gastos ocasionados por problemas dentales. **LAS CARIES DENTALES SON EL RESULTADO DE LOS REPETIDOS ATAQUES DE LOS ACIDOS AL ESMALTE. DICHOS ACIDOS—PRODUCTOS DE LA COMBINACION DE AZUCARES** y bacterias bucales—desmineralizan el esmalte y originan las caries. Aquellos dientes que sean los más resistentes a estos acidos tendrán menor propensión a las caries.

EL AGENTE QUIMICO MAS EFECTIVO DEL QUE SE DISPONE PARA LA PREVENCION DE LAS CARIES ES EL FLUOR. Es este un elemento natural que se incorpora a la estructura del diente y le proporciona resistencia al esmalte contra la desmineralización. Las personas que desde su nacimiento toman agua que ha sido fluorizada a nivel óptimo (una parte de flúor por un millar de partes de agua) obtienen el mayor beneficio: hasta un 70% menos del deterioro que se considera normal.

Muchas comunidades que no contaban con agua fluorizada adecuada han reajustado a niveles recomendables el contenido de flúor de sus suministros de agua potable. Existen también otros métodos de aplicación de flúor para la población que vive en casas carentes de un sistema central de suministro de agua potable o que por alguna otra razón no pueden recibir los beneficios que gozan otras comunidades del agua fluorizada.

PROTECCION DE SUS DIENTES

FLUORIDE TO PROTECT YOUR TEETH

- **SCHOOL FLUORIDATION.** Schools that have an independent water supply can fluoridate it by installing special equipment. More fluoride is recommended in the school water supply than in communal water supplies to compensate for the time that children are not in school.
- Fluoride drops, tablets and mouthrinse. Fluoride supplements are also inexpensive and effective against tooth decay. A dentist or physician can prescribe a supplement appropriate for the individual and provide instructions on how to use it.

Generally, fluoride drops are recommended for infants from birth until they are able to use tablets. Fluoride tablets are prescribed for children up through 14 years of age, the years during which the permanent teeth are forming. The child first chews the tablet and then swishes the resultant solution in the mouth before swallowing. Fluoride-containing mouthrinses are also available for use daily or weekly, depending on the strength of the fluoride solution.

EL FLUOR PARA LA PROTECCION DE SUS DIENTES

- **FLUORIZACION EN LAS ESCUELAS.** Las escuelas que cuenten con suministros de agua independientes pueden fluorizar la misma instalando un equipo especial. Se recomienda un mayor nivel de flúor en los suministros escolares que en las comunidades para compensar el tiempo que los niños no se encuentran en la escuela.
- Gotas, tabletas o enjuagues de flúor. Los suplementos con flúor también son elementos de bajo costo y resultan cleen vos contra las caries. El dentista o el médico pueden recetar los suplementos apropiados así como también proporcionar las instrucciones sobre su uso.

Las gotas de flúor se recomiendan generalmente para los infantes desde que nacen hasta que pueden utilizar las tabletas. Se recetan las tabletas de flúor para los niños hasta los 14 años de edad, es decir durante los años en que se están formando los dientes definitivos. Los niños pueden masticar la tableta y luego enjuagarse la boca con la solución resultante antes de tragarla. Existen también enjuagues bucales que contienen flúor para uso diario o semanal, según la potencia de la solución empleada.

BUENA AGUA

FLUORIDE TO PROTECT YOUR TEETH

Schools in some areas of the country have adopted programs that provide fluoride tablets or a mouthrinse to children in the schools. The procedure, which takes only a few minutes each day, is supervised by someone trained to administer the supplement. School fluoride programs are inexpensive and easy to conduct.

- Fluoride toothpastes. Regular and thorough toothbrushing with a fluoride toothpaste is recommended for everyone, as it provides some protection against tooth decay regardless of whether or not other fluoride therapy is available.
- Professional application of topical fluorides. Many dentists apply a fluoride gel or solution directly to their patients' teeth after they are thoroughly cleaned at the office. For people with extensive decay problems, the dentist may recommend home use of a fluoride gel, and provide the patient with the necessary equipment and instructions for use.

REGULAR BRUSHING

EL FLUOR PARA LA PROTECCION DE SUS DIENTES

En algunas regiones del país las esculas han adoptado programas para la distribución de tabletas o enjuagues fluorizados a sus alumnos. Dicho procedimiento toma únicamente unos minutos al día y es supervisado por una persona debidamente entrenada en la administración de dichos suplementos. Estos programas preventivos escolares no representan mayor costo y son fáciles de implementar.

- Pastas dentales fluorizadas. El uso regular y consciente de una pasta dental fluorizada es recomendable para todos y proporciona protección contra las caries aunque no se utilize ningún otro método de fluorización simultáneamente.
- Aplicación tópica de flúor por profesionales. Muchos dentistas aplican una gelatina o solución fluorizada directamente sobre los dientes del paciente después de una limpieza dental completa. El dentista puede recomendar, en el caso de personas con caries excesivas, la utilización en sus casas de la gelatina fluorizada la que provee con el equipo e instruciones necesarios para su aplicación.

LIMPIANDO SUS DIENTES

Nutrition And The Health Of Your Family

Nutricion Y Salud De La Familia

PS013107

FOR PARENTS: NUTRITION AND THE HEALTH OF YOUR FAMILY

DIETARY GUIDELINES FOR ALL AMERICANS

WHAT SHOULD YOU EAT TO STAY HEALTHY?

Hardly a day goes by without someone trying to answer that question. Newspapers, magazines, books, radio, and television give us a lot of advice about what foods we should or should not eat. Unfortunately, much of this advice is confusing.

Some of this confusion exists because we don't know enough about nutrition to identify an "ideal diet" for each individual. People differ—and their food needs vary depending on age, sex, body size, physical activity, and other conditions such as pregnancy or illness.

In those chronic conditions where diet may be important —heart attacks, high blood pressure, strokes, dental caries, diabetes, and some forms of cancer—the roles of specific nutrients have not been defined.

Research does seek to find more precise nutritional requirements and the connection between diet and certain chronic diseases.

(Please note: Feminine and masculine references are used interchangeably in this booklet.)

But today, what advice should you follow in choosing and preparing the best foods for you and your family?

The guidelines in this booklet are suggested for most Americans. They do not apply to people who need special diets because of diseases or conditions that interfere with normal nutrition. These people may require special instruction from trained dietitians, in consultation with their own physicians.

WHAT SHOULD YOU EAT TO STAY HEALTHY?

Copyright, Moreno Educational Co., 1981
No Reproductions Allowed

PARA PADRES DE FAMILIA: NUTRICION Y SALUD DE LA FAMILIA

GUIA DIETETICA PARA LOS AMERICANOS

¿QUE DEBO COMER PARA ESTAR SALUDABLE?

Todos los dias alguien se hace esa pregunta. Periódicos, revistas, libros, el radio y la televisión nos aconsejan qué debemos o no debemos comer, pero muchos de esos consejos sólo nos confunden más.

Esta confusión se debe a que sabemos poco sobre nutrición para conocer cual sería la "dieta ideal". Las necesidades varían en cada persona, según la edad, sexo, tamaño, actividad física y otras condiciones.

En condiciones crónicas como ataques cardiacos, alta presión sanguinea, caries dental, diabetes y algunas formas de cáncer donde la dieta puede ser importante, las funciónes de nutritivos específicos no han sido definidas.

Se trata de encontrar más precisos requerimientos nutritivos y establecer mejor la conección entre la dieta y ciertas enfermedades crónicas.

Pero de momento, ¿qúe consejo debe seguir para seleccionar y preparar la mejor comida para usted y su familia?

Las sugerencias en este librito pueden servir a la mayor parte de los americanos. No son para gente que necesita dieta especial a causa de ciertas enfermedades, pues estas personas deben de ser orientadas por dietistas o médicos.

(Nota: Femenino y masculino son mutuo en este libro.)

¿QUE DEBO COMER PARA ESTAR SALUDABLE?

DIETARY GUIDELINES FOR ALL AMERICANS

THESE GUIDELINES ARE INTENDED FOR PEOPLE WHO ARE ALREADY HEALTHY. No guidelines can guarantee health or well-being. Health depends on many things, including heredity, lifestyle, personality traits, mental health and attitudes, and environment, in addition to diet.

FOOD ALONE CANNOT MAKE YOU HEALTHY. But good eating habits based on moderation and variety can help keep you healthy and even improve your health.

- **Eat a variety of foods.**
- **Maintain ideal weight.**
- **Avoid too much fat, saturated fat, and cholesterol.**
- **Eat foods with adequate starch and fiber.**
- **Avoid too much sugar.**
- **Avoid too much sodium.**
- **If you drink alcohol, do so in moderation.**

EAT A VARIETY OF FOODS

68

GUIA DIETIETICA PARA LOS AMERICANOS

ESTAS GUIAS VAN DIRIGIDAS A GENTE SIN PROBLEMAS DE SALUD, aunque no hay una guia que garantice salud y bienestar. La salud depende de otras muchas cosas aparte de la dieta.

LA COMIDA EN SI NO LE DA SALUD, pero los buenos hábitos en el comer, la variación y la moderación pueden ayudarle a mantenerse sano.

- **Coma alimentos variados.**
- **Mantenga su peso ideal.**
- **Evite demasiada manteca, grasa y colesterol.**
- **Tome alimentos que contengan fibras y féculas.**
- **Evite demasiado azúcar.**
- **Evite demasiado sodio.**
- **Si toma alcohol, hágalo con moderación.**

COMA ALIMENTOS VARIADOS

EAT A VARIETY OF FOODS

You need about 40 different nutrients to stay healthy. These include vitamins and minerals, as well as amino acids (from proteins), essential fatty acids (from vegetable oils and animal fats), and sources of energy (calories from carbohydrates, proteins, and fats). These nutrients are in the foods you normally eat.

Most foods contain more than one nutrient. Milk, for example, provides protein, fats, sugars, riboflavin and other B-vitamins, vitamin A, calcium, and phosphorus—among other nutrients.

No single food item supplies all the essential nutrients in the amounts that you need. Milk, for instance, contains very little iron or vitamin C. You should, therefore, eat a variety of foods to assure an adequate diet.

The greater the variety, the less likely you are to develop either a deficiency or an excess of any single nutrient. Variety also reduces your likelihood of being exposed to excessive amounts of contaminants in any single food item.

ONE WAY TO ASSURE VARIETY, AND WITH IT A WELL-BALANCED DIET, IS TO SELECT FOODS EACH DAY FROM EACH OF SEVERAL MAJOR GROUPS: FOR EXAMPLE, FRUITS AND VEGETABLES: CEREALS, BREADS, AND GRAINS; MEATS, POULTRY, EGGS, AND FISH; DRY PEAS AND BEANS, SUCH AS SOYBEANS, KIDNEY BEANS, LIMA BEANS, AND BLACK-EYED PEAS, WHICH ARE GOOD VEGETABLE SOURCES OF PROTEIN; AND MILK, CHEESE, AND YOGURT.

FRUITS AND VEGETABLES ARE EXCELLENT SOURCES OF VITAMINS, ESPECIALLY VITAMINS C AND A. WHOLE GRAIN AND ENRICHED BREADS, CEREALS, AND GRAIN PRODUCTS PROVIDE B-VITAMINS, IRON, AND ENERGY. MEATS SUPPLY PROTEIN, FAT, IRON AND OTHER MINERALS, AS WELL AS SEVERAL VITAMINS, INCLUDING THIAMINE AND VITAMIN B_{12}. DAIRY PRODUCTS ARE MAJOR SOURCES OF CALCIUM AND OTHER NUTRIENTS.

TO ASSURE YOURSELF AN ADEQUATE DIET:

Eat a variety of foods daily, including selections of:

- Fruits.
- Vegetables.
- Whole grain and enriched breads, cereals, and grain products.
- Milk, cheese, and yogurt.
- Meats, poultry, fish, eggs.
- Legumes (dry peas and beans).

TOME COMIDAS VARIADAS

Usted necesita como 40 distintos alimentos para conservarse saludable. Estos incluyen vitaminas y minerales, así como proteínas, grasas esenciales (procedentes de aceites vegetales y manteca animal), y fuentes de energía (como calorías producidas por los carbohidratos, proteínas y grasas). Estos nutritivos están en los alimentos que usted toma normalmente.

Muchos de los alimentos contienen más de un nutritivo, como la leche que proporciona proteínas, calcio y fósforo, además de otros.

No hay un alimento que tenga un completo poder nutritivo, porque la leche, por ejemplo, tiene muy poco hierro o vitamina C. Así que hay que comer variado para asegurar una dieta adecuada. Entre más variada la comida, menos riesgo hay de sufrir deficiencias o excesos.

UNA FORMA DE ASEGURAR VARIEDAD Y POR TANTO UNA DIETA BALANCEADA ES SELECCIONAR DIARIAMENTE ALIMENTOS DE VARIOS GRUPOS PRINCIPALES, POR EJEMPLO: FRUTAS Y VEGETALES, CEREALES, PAN Y GRANOS, CARNES INCLUYENDO DE AVES, HUEVOS, PESCADO, FRIJOL, SOYA, CHICHAROS, QUE SON FUENTE DE VEGETALES Y PROTEINAS ASI COMO LECHES, QUESO Y YOGURT.

LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES SON EXCELENTE FUENTE DE VITAMINAS, ESPECIALMENTE C Y A. EL PAN INTEGRAL, LOS GRANOS Y LOS CEREALES PROPORCIONAN VITAMINA B, HIERRO Y ENERGIA. LAS CARNES NOS DAN PROTEINA, GRASA, HIERRO Y OTROS MINERALES ASI COMO VITAMINAS TALES COMO B_6 Y B_{12}. EN TANTO QUE LOS PRODUCTOS LACTEOS PROPROCIONAN CALCIO Y OTROS NUTRITIVOS.

ASEGURESE USTED MISMO UNA DIETA ADECUADA:

Para su alimentación diaria seleccione:

- **Frutas.**
- **Vegetales.**
- **Granos, cereales, pan enriquecido.**
- **Leche, queso, yogurt.**
- **Carnes, aves, pescado, huevos.**
- **Legumbres (chícharos y frijol).**

SPECIAL NUTRITIONAL NEEDS

There are no known advantages to consuming excess amounts of any nutrient. You will rarely need to take vitamin or mineral supplements if you eat a wide variety of foods. There are a few important exceptions to this general statement:

- **WOMEN IN THEIR CHILDBEARING YEARS** may need to take iron supplements to replace the iron they lose with menstrual bleeding. Women who are no longer menstruating should not take iron supplements routinely.
- **WOMEN WHO ARE PREGNANT OR WHO ARE BREAST-FEEDING** need more of many nutrients, especially iron, folic acid, vitamin A, calcium, and sources of energy (calories from carbohydrates, proteins, and fats). Detailed advice should come from their physicians or from dietitians.
- **ELDERLY OR VERY INACTIVE PEOPLE** may eat relatively little food. Thus, they should pay special attention to avoiding foods that are high in calories but low in other essential nutrients—for example, fat, oils, alcohol, and sugars.

INFANTS ALSO HAVE SPECIAL NUTRITIONAL NEEDS. Healthy full-term infants should be breastfed unless there are special problems. The nutrients in human breast milk tend to be digested and absorbed more easily than those in cow's milk. In addition, breast milk may serve to transfer immunity to some diseases from the mother to the infant.

Normally, most babies do not need solid foods until they are 3 to 6 months old. At that time, other foods can be introduced gradually. Prolonged breast or bottlefeeding—without solid foods or supplemental iron—can result in iron deficiency.

You should not add salt or sugar to the baby's foods. Infants do not need these "encouragements"—if they are really hungry. The foods themselves contain enough salt and sugar; extra is not necessary.

TO ASSURE YOUR BABY AN ADEQUATE DIET:

- **Breastfeed unless there are special problems.**
- **Delay other foods until baby is 3 to 6 months old.**
- **Do not add salt or sugar to baby's food.**

CD. 72

NECESIDADES NUTRITIVAS ESPECIALES

No se conocen ventajas en consumir cantidades excesivas de algún nutritivo. Usted pocas veces necesita tomar vitaminas o minerales suplementarios si toma una gran variedad de alimentos. Hay solo unas cuantas excepciones importantes en esta regla:

- **MUJERES EN SUS ANOS DE FERTILIDAD** pueden necesitar tomar hierro suplementario para reponer el que pierden en la menstruación. Las mujeres que ya no menstruan no deben tomar hierro por costumbre.
- **MUJERES ENCINTA O AMAMANTANDO NECESITAN MAS DE VARIOS** nutritivos, especialmente hierro, ácido fólico, vitamina A, calcio y fuentes de energia (calorias de los carbohidratos, proteinas y grasas). Estas mujeres deberán de consultar a un dietista o médico.
- **PERSONAS MAYORES O MUY INACTIVAS** fisicamente pueden comer relativamente poco pero deberán evitar comidas altas en calorias tales como grasa, aceites, alcohol y azúcar y que además son bajas en otros nutritivos esenciales.

LOS INFANTES TAMBIEN TIENEN NECESIDADES NUTRITIVOS ESPECIALES.

Los bebés sanos deben ser amamantados a menos que exista algún problema. La leche materna es nutritiva y facilmente digerible y además puede servir para transmitir de la madre al niño inmunidad a ciertas enfermedades.

Normalmente los bebés no necesitan alimentos sólidos antes de los 3 a 6 meses de edad. Para entonces se le darán gradualmente otros alimentos ya que un prolongado uso de la leche materna o de botella sin alimentos sólidos o hierro suplementario ocasionaría deficiencia de hierro.

No conviene agregar sal o azúcar al alimento de un bebé. Sus alimentos por si mismos contienen el azúcar y sal necesarias para él.

PARA ASEGURAR UNA DIETA ADECUADA A SU BEBE:

- **Amamántelo, a menos que haya un problema especial.**
- **Espere a que tenga de 3 a 6 meses de edad para darle otras comidas.**
- **No agregue sal o azúcar a sus alimentos.**

MAINTAIN IDEAL WEIGHT

IF YOU ARE TOO FAT, YOUR CHANCES OF DEVELOPING SOME CHRONIC DISORDERS ARE INCREASED. Obesity is associated with high blood pressure, increased levels of blood fats (triglycerides) and cholesterol, and the most common type of diabetes. All of these, in turn, are associated with increased risks of heart attacks and strokes. Thus, you should try to maintain "ideal" weight.

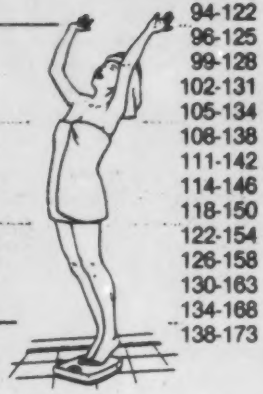
But, how do you determine what the ideal weight is for you?

There is no absolute answer. The accompanying table shows "acceptable" ranges for most adults. If you have been obese since childhood, you may find it difficult to reach or to maintain your weight within the acceptable range. For most people, their weight should not be more than it was when they were young adults (20 or 25 years old).

It is not well understood why some people can eat much more than others and still maintain normal weight. However, one thing is definite: to lose weight, you must take in fewer calories than you burn. This means that you must either select foods containing fewer calories or you must increase your activity—or both.

SUGGESTED BODY WEIGHTS
Range of Acceptable Weight

Height (feet-inches)	Men (Pounds)	Women (Pounds)
4'10"		92-119
4'11"		94-122
5'0"		96-125
5'1"		99-128
5'2"	112-141	102-131
5'3"	115-144	105-134
5'4"	118-148	108-138
5'5"	121-152	111-142
5'6"	124-156	114-146
5'7"	128-161	118-150
5'8"	132-166	122-154
5'9"	136-170	126-158
5'10"	140-174	130-163
5'11"	144-179	134-168
6'0"	148-184	138-173
6'1"	152-189	
6'2"	156-194	
6'3"	160-199	
6'4"	164-204	



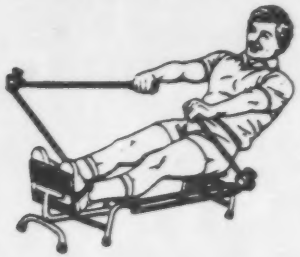
NOTE: Weight without shoes or clothing.
SOURCE: HEW Conference on obesity, 1973.

CC. 74

MANTENGA EL PESO IDEAL

SI ESTA DEMASIADO GORDO ESTARA MAS EXPUESTO A DESORDENES CRONICOS. La obesidad está asociada con la alta presión de la sangre, al aumento de colesterol y grasa sanguinea, asi como con la diabetes. Esto a su vez aumenta los riesgos de sufrir ataques de parálisis o cardiacos, por tanto, debe procurar conservar su peso "ideal". No se puede indicar con exactitude un peso "ideal". Para mucha gente adulta su peso no debe ser mayor que el que tuvo en su juventud, aunque los que desde su niñez fueron obesos tendrán gran dificultad para mantenerse en un nivel aceptable.

Aunque alguna gente puede comer más que otra sin engordar, lo cierto es que para perder peso hay que tomar menos calorías de las que quemamos, de tal manera que para rebajar de peso o reducimos las calorías, o realizamos más actividad, o hacemos ambras cosas.



PESOS SUGERIDOS
Límite de peso aceptable

Estatura (Pies-Pulgadas)	Hombres (Libras)	Mujeres (Libras)
4'10"		92-119
4'11"		92-122
5'0"		96-125
5'1"		99-128
5'2"	112-141	102-131
5'3"	115-144	105-134
5'4"	118-148	108-138
5'5"	121-152	111-142
5'6"	124-156	114-146
5'7"	128-161	118-150
5'8"	132-166	122-154
5'9"	136-170	126-158
5'10"	140-174	130-163
5'11"	144-179	134-168
6'0"	148-184	138-173
6'1"	152-189	
6'2"	156-194	
6'3"	160-199	
6'4"	164-204	

NOTA: Pésese sin ropa ni zapatos
De acuerdo con la Conferencia de HEW sobre obesidad, en 1973.

MAINTAIN IDEAL WEIGHT

TO IMPROVE EATING HABITS

- **Eat slowly.**
- **Prepare smaller portions.**
- **Avoid "seconds".**

If you need to lose weight, do so gradually. Steady loss of 1 to 2 pounds a week—until you reach your goal—is relatively safe and more likely to be maintained. Long-term success depends upon acquiring new and better habits of eating and exercise. That is perhaps why "crash" diets usually fail in the long run.

Do not try to lose weight too rapidly. Avoid crash diets that are severely restricted in the variety of foods they allow. Diets containing fewer than 800 calories may be hazardous. Some people have developed kidney stones, disturbing psychological changes, and other complications while following such diets. A few people have died suddenly and without warning.

TO LOSE WEIGHT

- **Increase physical activity.**
- **Eat less fat and fatty foods.**
- **Eat less sugar and sweets.**
- **Avoid too much alcohol.**

Gradual increase of everyday physical activities like walking or climbing stairs can be very helpful. The chart below gives the calories used per hour in different activities.

APPROXIMATE ENERGY EXPENDITURE BY A 150 POUND PERSON IN VARIOUS ACTIVITIES

Activity	Calories per hour
Lying down or sleeping	80
Sitting	100
Driving an automobile	120
Standing	140
Domestic work	180
Walking, 2½ mph	210
Bicycling, 5½ mph	210
Gardening	220
Golf; lawn-mowing, power mower	250
Bowling	270
Walking, 3¾ mph	300
Swimming, ¼ mph	300
Square dancing, volleyball; roller skating	350
Wood chopping or sawing	400
Tennis	420
Skiing, 10 mph	600
Squash and handball	600
Bicycling, 13 mph	660
Running, 10 mph	900

CGC 76

MANTENGA SU PESO IDEAL

MEJORE SUS HABITOS DE COMER

- **Coma lentamente.**
- **Prepare porciones chicas.**
- **Evite las "repeticiones".**

Si necesita perder peso hágalo gradualmente. Pierda una o dos libras a la semana hasta llegar a su meta. Es relativamente seguro y más fácil para lograrlo. El éxito a largo plazo depende de mejorar los hábitos al comer y del ejercicio.

No trate de perder peso rádipamente. Evite dietas drásticas. Dietas con menos de 800 calorías pueden ser peligrosas. Algunas personas han muerto por eso.

PARA PERDER PESO

- **Aumente su actividad física.**
- **Coma menos grasa.**
- **Coma menos azúcar y dulces.**
- **Evite el alcohol.**

El aumento gradual diario de actividades físicas como caminar o subir escaleras puede resultar benéfico. La tabla de abajo da una idea de las calorías que se pierden cada hora por diferentes actividades:

Actividad	Calorías por Hora
Acostado o durmiendo	80
Sentado	100
Conduciendo un coche	120
De pie	140
Quehacer doméstico	180
Caminando a 2½ mph	210
En bicicleta, a 5½ mph	210
Trabajos de jardinería	220
Golf y podar el césped	250
Jugando boliche	270
Caminando a 3¾ mph	300
Nadando a ¼ mph	300
Baile, patinaje, voli-bol	350
Serruchando o cortando con hacha	400
Jugando tenis	420
Esquiando a 10 mph	600
Frontón o rebote	600
En bicicleta a 13 mph	660
Corriendo a 10 mph	900

MAINTAIN IDEAL WEIGHT

A pound of body fat contains 3500 calories. To lose 1 pound of fat, you will need to burn 3500 calories more than you consume. If you burn 500 calories more a day than you consume, you will lose 1 pound of fat a week. Thus, if you normally burn 1700 calories a day, you can theoretically expect to lose a pound of fat each week if you adhere to a 1200-calorie-per-day diet.

Do not attempt to reduce your weight below the acceptable range. Severe weight loss may be associated with nutrient deficiencies, menstrual irregularities, infertility, hair loss, skin changes, cold intolerance, severe constipation, psychiatric disturbances, and other complications.

If you lose weight suddenly or for unknown reasons, see a physician. Unexplained weight loss may be an early clue to an unsuspected underlying disorder.

MAINTAIN IDEAL WEIGHT

CCL 78

MANTENGA SU PESO IDEAL

Una libra de grasa contiene 3500 calorías. Para perder una libra de grasa se necesita quemar 3500 calorías más de las que se consumen. Si se queman 500 calorías más de las que se consumen al día, se puede perder una libra de grasa a la semana. Teóricamente si usted normalmente quema 1700 calorías al día, perdería una libra por semana sometiéndose a una dieta de 1200 calorías por día.

No intente rebajar más del nivel aceptable. La pérdida severa de peso ocasiona nutrición deficiente, irregularidades en la menstruación, infertilidad, pérdida del cabello, cambios en la piel, intolerancia al frío, extrefiimiento y otras complicaciones.

Si pierde peso repentinamente y por razones desconocidas, consulte a un médico, puede ser síntoma de un desorden grave.

MANTENGA SU PESO IDEAL

AVOID TOO MUCH FAT, SATURATED FAT, AND CHOLESTEROL

If you have a high blood cholesterol level, you have a greater chance of having a heart attack. Other factors can also increase your risk of heart attack—high blood pressure and cigarette smoking, for example—but high blood cholesterol is clearly a major dietary risk indicator.

Populations like ours with diets high in saturated fats and cholesterol tend to have high blood cholesterol levels. Individuals within these populations usually have greater risks of having heart attacks than people eating low-fat, low-cholesterol diets.

Eating extra saturated fat and cholesterol will increase blood cholesterol levels in most people. However, there are wide variations among people—related to heredity and the way each person's body uses cholesterol.

Some people can consume diets high in saturated fats and cholesterol and still keep normal blood cholesterol levels. Other people, unfortunately, have high blood cholesterol levels even if they eat low-fat, low-cholesterol diets.

There is controversy about what recommendations are appropriate for healthy Americans. But for the U.S. population *as a whole*, reduction on our current intake of total fat, saturated fat, and cholesterol is sensible. This suggestion is especially appropriate for people who have high blood pressure or who smoke.

The recommendations are not meant to prohibit the use of any specific food item or to prevent you from eating a variety of foods. For example, eggs and organ meats (such as liver) contain cholesterol, but they also contain many essential vitamins and minerals, as well as protein. Such items can be eaten in moderation, as long as your overall cholesterol intake is not excessive. If you prefer whole milk to skim milk, you can reduce your intake of fats from foods other than milk.

TO AVOID TOO MUCH FAT, SATURATED FAT, AND CHOLESTEROL

- **Choose lean meat, fish, poultry, dry beans and peas as your protein sources.**
- **Moderate your use of eggs and organ meats (such as liver).**
- **Limit your intake of butter, cream, hyrogenated margarines, shortenings and coconut oil, and foods made from such products.**
- **Trim excess fat off meats.**
- **Broil, bake, or boil rather than fry.**
- **Read labels carefully to determine both amount and types of fat contained in foods.**

CGI 89

EVITE GRASA EN DEMASIA Y COLESTEROL

Si tiene un alto nivel de colesterol en la sangre está expuesto a sufrir un ataque cardiaco. También la alta presión sanguinea y el cigarro aumentan ese riesgo, pero no tanto como teniendo mucho colesterol en la sangre.

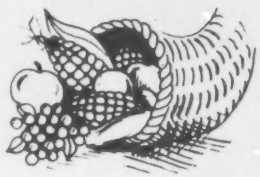
Gente que vive como nosotros con dietas altas en grasas y colesterol tiende a aumentar el nivel de colesterol en la sangre y por tanto tiene el riesgo de sufrir ataques cardiacos, aunque también hay personas que pueden consumir colesterol y grasas sin sentirse afectadas.

Existe controversia sobre qué recomendaciones son apropiadas para la salud de los americanos, pero en general, para la población de Estados Unidos la reducción del actual consumo de grasas y colesterol es lo indicado, especialmente para gente con alta presión sanguinea o que fuma.

Recomendar no significa prohibir en uso de alguna comida especifica o evitarle comer una varidad de articulos. Por ejemplo, huevos y visceras como el higado contienen colesterol, pero también contienen muchas vitaminas y minerales esenciales y proteina, por lo tanto pueden comerse, pero con moderación.

PARA EVITAR DEMASIADA GRASA Y COLESTEROL

- **Prefiera carne sin grasa, pescado, aves, frijol y chicharos como fuentes de proteina.**
- **Modere su consumo de huevos y visceras como higado.**
- **Limite el uso de mantequilla, crema, aceite de coco y los alimentos preparados con esos productos.**
- **Corte la grasa excedente de la carne.**
- **Cueza, hierva y hornée en lugar de freir.**
- **Lea cuidadosamente las etiquetas en los envases para determinar la cantidad y tipo de grasa que contienen.**



EAT FOODS WITH ADEQUATE STARCH AND FIBER

THE MAJOR SOURCES OF ENERGY IN THE AVERAGE U.S. DIET ARE CARBOHYDRATES AND FATS. (Proteins and alcohol also supply energy, but to a lesser extent.) If you limit your fat intake, you should increase your calories from carbohydrates to supply your body's energy needs.

In trying to reduce your weight to "ideal" levels, carbohydrates contain less than half the number of calories per ounce than fats.

Complex carbohydrate foods are better than *simple* carbohydrates in this regard. Simple carbohydrates — such as sugars — provide calories but little else in the way of nutrients. Complex carbohydrate foods — such as beans, peas, nuts, seeds, fruits and vegetables, and whole grain breads cereals and products — contain many essential nutrients in addition to calories.

Increasing your consumption of certain complex carbohydrates can also help increase dietary fiber. The average American diet is relatively low in fiber.

Eating more foods high in fiber tends to reduce the symptoms of chronic constipation, diverticulosis, and some types of "irritable bowels." There is also concern that low fiber diets might increase the risk of developing cancer of the colon, but whether this is true is not yet known.

To make sure you get enough fiber in your diet, you should eat fruits and vegetables, whole grain breads and cereals.

TO EAT MORE COMPLEX CARBOHYDRATES DAILY:

- **Substitute starches for fats and sugars.**
- **Select foods which are good sources of fiber and starch, such as whole grain breads and cereals, fruits and vegetables, beans, peas, and nuts.**

CEREALS, FRUITS AND VEGETABLES

Cir. 82

TOME COMIDAS CON ADECUADAS FIBRAS Y FECULAS

LAS FUENTES PRINCIPALES DE ENERGIA EN EL PROMEDIO DE DIETAS EN ESTADOS UNIDOS SON LAS GRASA Y LOS CARBOHIDRATOS. (Proteínas y alcohol también proporcionan energías pero en menor cantidad.) Si usted limita el consumo de grasas deberá de aumentar sus calorías por medio de carbohidratos.

Si trata de reducir su peso, los carbohidratos contienen menos de la mitad del número del calorías de las grasas.

Carbohidratos simples como el azúcar dan calorías pero proporcionan menos nutritivos que otros complejos carbohidratos como frijol, nueces, semillas, frutas, vegetales, pan integral y cereales que contienen además de calorías, muchos nutritivos esenciales.

Aumentando el consumo de ciertos complejos carbohidratos se aumenta la dieta de fibras. El promedio dietético de fibra en América es relativamente bajo.

Comiendo más alimentos ricos en fibras se reducen los síntomas de extreñimiento y otras molestias consiguientes. También se dice que dietas bajas en fibras pueden desarrollar cáncer en el colon, aunque no está confirmado.

Para estar seguro de que usted consume suficiente fibra tome frutas, vegetales, pan integral y cereales.

PARA COMER MAS CARBOHIDRATO COMPLEJO DIARIAMENTE:

- **Consuma féculas en lugar de grasa y azúcar.**
- **Prefiera alimentos ricos en féculas y fibras, tales como pan integral, cereales, frutas, vegetales, frijol, chicharos y nueces.**

CEREALES, FRUTAS Y VEGETALES

AVOID TOO MUCH SUGAR

THE MAJOR HEALTH HAZARD FROM EATING TOO MUCH SUGAR IS TOOTH DECAY (DENTAL CARIES). THE RISK OF CARIES IS NOT SIMPLY A MATTER OF HOW MUCH SUGAR YOU EAT, THE RISK INCREASES THE MORE FREQUENTLY YOU EAT SUGAR AND SWEETS, especially if you eat between meals, and if you eat foods that stick to the teeth. For example, frequent snacks of sticky candy, or dates, or daylong use of soft drinks may be more harmful than adding sugar to your morning cup of coffee — at least as far as your teeth are concerned.

Obviously, there is more to healthy teeth than avoiding sugars. Careful dental hygiene and exposure to adequate amounts of fluoride in the water are especially important.

Contrary to widespread opinion, too much sugar in your diet does not seem to cause diabetes. The most common type of diabetes is seen in obese adults, and avoiding sugar, without correcting the overweight, will not solve the problem. There is also no convincing evidence that sugar causes heart attacks or blood vessel diseases.

Estimates indicate that Americans use on the average more than 130 pounds of sugars and sweeteners a year. This means the risk of tooth decay is increased not only by the sugar in the sugar bowl but by the sugars and syrups in jams, jellies, candies, cookies, soft drinks, cakes and pies, as well as sugars found in products such as breakfast cereals, catsup, flavored milks, and ice cream. Frequently, the ingredient label will provide a clue to the amount of sugars in a product.

TO AVOID EXCESSIVE SUGARS

- **Use less of all sugars, including white sugar, brown sugar, raw sugar, honey, and syrups.**
- **Eat less of foods containing these sugars, such as candy, soft drinks, ice cream, cakes, cookies.**
- **Select fresh fruits or fruits canned without sugar or light syrup rather than heavy syrup.**
- **Read food labels for clues on sugar content — if the names sucrose, glucose, maltose, dextrose, lactose, fructose, or syrups appear first, then there is a large amount of sugar.**
- **Remember, how often you eat sugar is as important as how much sugar you eat.**

AVOID TOO MUCH SUGAR

C 84

EVITE DEMASIADO AZUCAR

EL MAYOR RIESGO PARA LA SALUD AL CONSUMIR AZUCAR EN DEMASIA ES LA CARIES DENTAL, Y EL PELIGRO ESTA NO SOLO EN LA CANTIDAD DE AZUCAR Y DULCES QUE TOMA, SINO EN LA FRECUENCIA, especialmente entre comidas asi como el tomar sodas continuamente, lo que es más peligroso que si pone azúcar a su café, etc.

Pero para evitar caries no sólo hay que evitar dulces sino que hay que limpiar cuidadosamente los dientes y usar fluoruro.

Contrario a la opinión general, el mucho azúcar no parece causar diabetes. El tipo más común de diabetes se ve en los adultos obesos, y dejar de tomar azúcar pero no corregir la obesidad no resuelve el problema. Tampoco hay evidencias de que el azúcar cause ataques cardíacos o problemas en los vasos sanguineos.

Se calcula que el americano consume al año más de 130 libras de azúcar y dulces, así que el riesgo de perder los dientes no es sólo por el azúcar, sino por los jarabes, sodas, pasteles, jaleas, nieve, etc.

PARA EVITAR EXCESIVO AZUCAR:

- **Use cantidades menores de azúcar, jarabes, mieles.**
- **Tome menos alimentos que contengan azúcar como dulces, galletas, pasteles, nieve, sodas.**
- **Prefiera frutas frescas, y si son en latas, que no contengan mucha miel.**
- **Lea en las etiquetas el contenido de azúcar. Si ve estas palabras en inglés "sucrose, glucose, maltose, dextose, lactose, fructose, o syrups" significa que esos productos contienen mucho azúcar.**
- **Recuerde: La frecuencia en tomar azúcar es más importante que la cantidad.**

EVITE DEMASIADO AZUCAR

AVOID TOO MUCH SODIUM (SALT)

TABLE SALT CONTAINS SODIUM AND CHLORIDE—BOTH ARE ESSENTIAL ELEMENTS.

Sodium is also present in many beverages and foods that we eat, especially in certain processed foods, condiments, sauces, pickled foods, salty snacks, and sandwich meats. Baking soda, baking powder, monosodium glutamate (MSG), soft drinks, and even many medications (many antacids, for instance) contain sodium.

IT IS NOT SURPRISING THAT ADULTS IN THE UNITED STATES TAKE IN MUCH MORE SODIUM THAN THEY NEED.

THE MAJOR HAZARD OF EXCESSIVE SODIUM IS FOR PERSONS WHO HAVE HIGH BLOOD PRESSURE. Not everyone is equally susceptible. In the United States, approximately 17 percent of adults have high blood pressure. Sodium intake is but one of the factors known to affect blood pressure. Obesity, in particular, seems to play a major role.

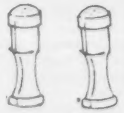
In populations with low-sodium intakes, high blood pressure is rare. In contrast, in populations with high-sodium intakes, high blood pressure is common. If people with high blood pressure severely restrict their sodium intakes, their blood pressures will *usually* fall—although not always to normal levels.

At present, there is no good way to predict who will develop high blood pressure, though certain groups, such as blacks, have a higher incidence. Low-sodium diets might help some of these people avoid high blood pressure if they could be identified before they develop the condition.

Since most Americans eat more sodium than is needed, consider reducing your sodium intake. Use less table salt. Eat sparingly those foods to which large amounts of sodium have been added. Remember that up to half of sodium intake may be "hidden," either as part of the naturally occurring food or, more often, as part of a preservative or flavoring agent that has been added.

TO AVOID TOO MUCH SODIUM

- **Learn to enjoy the unsalted flavors of foods.**
- **Cook with only small amounts of added salt.**
- **Add little or no salt to food at the table.**
- **Limit your intake of salty foods, such as potato chips, pretzels, salted nuts and popcorn, condiments (soy sauce, steak sauce, garlic salt), cheese, pickled foods, cured meats.**
- **Read food labels carefully to determine the amounts of sodium in processed foods and snack items.**



EVITE DEMASIADO SODIO (SAL)

LA SAL DE MESA CONTIENE SODIO Y CLORURO. AMBOS ELEMENTOS SON ESENCIALES.

Hay sodio también en bebidas y comidas que consumimos, especialmente en alimentos procesados, condimentos, salsas, "botanas" así como en polvo para hornear, sodas, e incluso en medicamentos como los antiácidos.

ES PROBABLE QUE LOS ADULTOS EN ESTADOS UNIDOS TOMEN MAS SODIO DEL QUE NECESITAN.

EL MAYOR PELIGRO DE SODIO EN EXCESO ES PARA QUIENES SUFREN ALTA PRESION ARTERIAL. En Estados Unidos como el 17% de los adultos padece alta presión. Un factor puede ser el consumo de sodio, pero la obesidad puede ser una causa mayor. Entre la gente que toma menos sodio es menor la presencia de alta presión arterial.

Si la gente con alta presión reduce el uso de sodio mejora su presión aunque no se normalice del todo.

Como la mayor parte de los americanos toma más sodio del que necesita, lo indicado es que disminuyan el uso de sal de mesa. Recuerden que la mitad del sodio que toman está contenido en ciertas comidas o ha sido agregado para dar mejor sabor.

PARA EVITAR EL SODIO EN DEMASIA:

- **Aprenda a disfrutar del sabor, sin sal, de la comida.**
- **Cocine con muy poca sal.**
- **Agregue poca o nada de sal en la mesa.**
- **Limite el tomar productos salados como papitas, nueces, cacahuates, palomitas de maíz, carnes secas.**
- **Lea cuidadosamente las etiquetas en los envases para determinar su contenido de sodio.**

IF YOU DRINK ALCOHOL, DO SO IN MODERATION

ALCOHOLIC BEVERAGES TEND TO BE HIGH IN CALORIES AND LOW IN NUTRIENTS. Even moderate drinkers may need to drink less if they wish to achieve ideal weight.

On the other hand, **HEAVY DRINKERS MAY LOSE THEIR APPETITES FOR FOODS CONTAINING ESSENTIAL NUTRIENTS.** Vitamin and mineral deficiencies occur commonly in heavy drinkers — in part, because of poor intake, but also because alcohol alters the absorption and use of some essential nutrients.

Sustained or excessive alcohol consumption by pregnant women has caused birth defects. Pregnant women should limit alcohol intake to 2 ounces or less on any single day.

HEAVY DRINKING MAY ALSO CAUSE A VARIETY OF SERIOUS CONDITIONS, such as cirrhosis of the liver and some neurological disorders. Cancer of the throat and neck is much more common in people who drink and smoke than in people who don't.

- **Remember, if you drink alcohol, do so in moderation.**

WATER

WATER IS EXTREMELY IMPORTANT TO THE BODY'S NUTRITION. Approximately two-thirds of the body's weight is water. Water serves as a body cleanser, and as a carrier of nutrients and waste products that result from the utilization of food. Water is needed for the numerous reactions that must take place within living cells.

The various essential body fluids, including blood, saliva, perspiration, and digestive juices all contain large quantities of water. In the case of saliva and other digestive fluids, water is important as a lubricant to ease the movement of food. In blood, water is the medium for transporting numerous compounds throughout the body. Water is supplied by fluids in the diet. Many foods, particularly fruits and vegetables, contain a high percentage of water ...for example, cantalope is about 90% water, and lettuce is more than 95% water. The amount of water needed by the body varies by such factors as the size of the body, the climate, and the amount of physical activity, but it is recommended that adults drink **SIX TO EIGHT** glasses of liquid each day!

85

SI TOMA ALCOHOL, HAGALO CON MODERACION

LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS SON ALTAS EN CALORIAS Y POCO NUTRITIVAS. Aun siendo moderado al tomar, puede necesitar reducir su consumo para lograr el peso ideal.

Los tomadores pueden perder su apetito en comidas nutritivas. **QUIENES TOMAN MUCHO SUFREN DEFICIENCIA DE VITAMINAS Y MINERALES PORQUE ADEMAS, EL ALCOHOL ALTERA LA DIGESTION DE ALGUNOS NUTRITIVOS.**

Si las mujeres embarazadas toman alcohol en forma excesiva, el bebé puede nacer con defectos. La máxima cantidad de alcohol que estas mujeres pueden tomar son 2 onzas en un día.

TOMAR EN DEMASIA PUEDE OCASIONAR CIRROSIS (LESIONES EN LAS VISCERAS) Y DESORDENES NERVIOSOS. Cáncer en la garganta es más común en la gente que toma y fuma.

- **Recuerde: Si toma alcohol, hágalo con moderación.**

AGUA

EL AGUA ES ESTREMADAMENTE IMPORTANTE PARA LA NUTRICION DEL CUERPO. Aproximadamente dos terceras partes del peso del cuerpo es aqua. El agua sirve como limpiador del cuerpo y transporta los nutritivos y los desperdicios de las comidas. Es necesario también para las reacciones de las células vivas.

Los fluídos esenciales del cuerpo como la sangre, la saliva, el sudor y los jugos digestivos contienen grandes cantidades de agua. En el caso de la saliva y otros fluídos digestivos el agua sirve como lubricante para facilitar el movimimento de la comida. En la sangre, el agua es el medio para transportar numerosos componentes a través del cuerpo. Algunos alimentos, principalmente frutas y vegetales contienen un alto porcentaje de agua.

Aunque la necesidad del agua varia, lo recomendable para los adultos son de **6 a 8** vasos de líquidos al día.

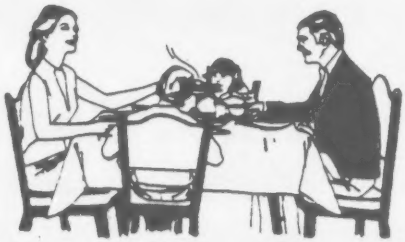
TEENAGE MOTHERS

THERE ARE INCREASING NUMBERS OF TEENAGE MOTHERS IN THE UNITED STATES TODAY, AND MANY TIMES TEENAGERS DO NOT EAT AS NUTRITIOUSLY AS THEY SHOULD. THE NUTRITION OF PREGNANT TEENAGERS IS EXTREMELY IMPORTANT BECAUSE THEY ARE PROVIDING THE NUTRITION FOR THEMSELVES AS WELL AS FOR THE GROWING FETUS. THE EARLIER PREGNANCY OCCURS IN THE TEENAGER, THE MORE CRUCIAL IS THE PROBLEM OF PROVIDING ADEQUATE NUTRITION FOR THE MOTHER AND HER DEVELOPING BABY. Teenage mothers experience a greater number of premature births, infants of low birth weight, and a higher death rate than other mothers. When one considers the highly demanding physical need for adequate nutrition and simultaneously looks at the psychological stress of the pregnant teen, the likelihood that she will eat satisfactorily during this stressful period is unlikely, therefore, the availability of good nutritional information is especially important. Pregnant teenagers should consult with their personal physicians in order to plan a diet that provides the mother and the fetus with the necessary nutrition. The teenage mother should plan to eat a well balanced diet, selecting foods with variety from each of the basic food groups.

POOR NUTRITION AND INTELLECTUAL DEVELOPMENT

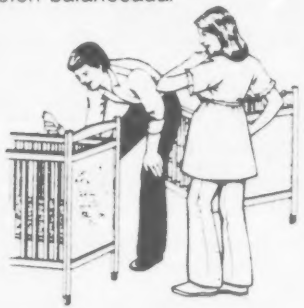
VERY POOR NUTRITION CAN LEAD TO RETARDATION IN THE INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADULTS. Nutritionally deprived children may become apathetic, unenergetic, and less responsive to learning. Poor nutrition can lead a child to become a poor learner in school, lead to poor socialization skills, and cause the child to lose his desire to learn and increase his intellect.

People with a limited income are also likely to become deprived nutritionally because they cannot afford the variety of nutritional foods necessary for their family. The inability to provide an adequate diet is often the ultimate cause of nutritional deficiency, and then some forms of irreversible childhood brain damage may result. **PROVIDE A GOOD NUTRITIONAL HOME FOR YOUR FAMILY!**



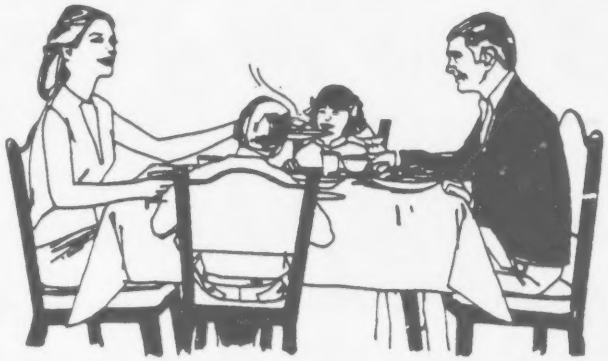
MADRES ADOLESCENTES

EL NUMERO DE MADRES ADOLESCENTES (ENTRE 13 Y 19 AÑOS DE EDAD) HA CRECIDO EN LOS ESTADOS UNIDOS. POR LO GENERAL LAS JOVENES NO TOMAN EL TIPO DE ALIMENTOS QUE NECESITAN. LA NUTRICION DE ADOLESCENTES EMBARAZADAS ES EN EXTREMO IMPORTANTE PORQUE DEBEN ALIMENTARSE ELLAS Y SUS FETOS. ENTRE MAS JOVENES ES MAYOR EL PROBLEMA DE NUTRIRSE Y NUTRIR AL BEBE EN DESARROLLO. En las adolescentes es mayor el número de nacimientos prematuros. Infantes de bajo peso al nacer y muertes ocurren con más frecuencia cuando la madre es muy joven. Las demandas del organismo y la tensión de las madres adolescentes requieren de una alimentación satisfactoria. Deben, de acuerdo con su médico, planear una dieta bien balanceada.



POBRE NUTRICION Y DESARROLLO INTELECTUAL

UNA POBRE NUTRICION CONDUCE AL RETRASO DEL DESARROLLO INTELECTUAL DE NIÑOS Y ADULTOS. Un niño mal alimentado puede tener dificultades para aprender y para desarrollarse socialmente. En las familias con bajos ingresos que no peuden comprar alimentos variados y nutritivos, pueden resultar niños con daños en el cerebro, por eso **ES MUY IMPORTANTE PROPORCIONAR A LA FAMILIA UNA ALIMENTACION NUTRITIVA.**



NUTRITION FOR INFANTS

THE NUTRITION OF THE INFANT IS EXTREMELY IMPORTANT BECAUSE THEY ARE DEVELOPING VERY RAPIDLY, AND NEED GOOD NUTRITION IN ORDER TO REACH THEIR MAXIMUM MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT. Nutritional patterns during infancy lay the foundation for the eating and dietary habits of a lifetime! For optimal physical development, the diet must include adequate amounts of all the required nutrients. Hopefully, the person who is feeding and caring for the infant has a good understanding of dietary requirements and good hygiene, generously mixed with a blending of love and patience. Malnutrition during this period of rapid cell division in infancy may lead to the formation of fewer brain cells than will be formed when the infant is well nourished.

FEEDING CHILDREN AGES ONE TO FOUR

The one year old has need for a well-balanced diet too, but will begin to show less appetite than the infant, because his growth rate is reduced. When the child is about a year old and begins to eat at the table with the family, his eating patterns will be influenced by other family members. The average one or two year old will eat three meals and two snacks each day, and these should be based on the food groups discussed earlier. Special attention should be taken to provide meats and vegetables that the toddler can easily chew, As the child grows older, he will be more and more able to eat what the other family members eat, and fewer modifications in the family meals will need to be made.

THE PRESCHOOL CHILD HAS NEED FOR FOODS THAT HAVE HIGH NUTRITION IN RELATION TO THE VOLUME OF FOOD INTAKE...SO THE FOODS SELECTED NEED TO BE GOOD SOUCES OF NUTRITION. THE EATING HABITS THAT ARE ESTABLISHED BY THE PRESCHOOLER ARE PARTICULARLY IMPORTANT BECAUSE THEY WILL PROVIDE A FOUNDATION FOR A LIFETIME OF GOOD EATING HABITS!

92

NUTRICION DE INFANTES

ES EN EXTREMO IMPORTANTE UNA ADECUADA ALIMENTACION PARA LOS INFANTES DEBIDO A SU RAPIDO CRECIMIENTO Y PARA QUE ALCANCEN EL MAXIMO DESARROLLO MENTAL Y FISICO. Normas nutritivas durante la infancia son la base para habituarse a comer bien. Para un desarrollo fisico óptimo la dieta debe incluir los necesarios productos nutritivos. Las madres deben de revestirse de mayor cariño y paciencia cuando dan de comer a sus hijos. Una nutrición deficiente en este periodo de rápida división de células en el niño puede ocasionar que se formen menor cantidad de células cerebrales que las que se forman en un infante bien alimentado.

COMO ALIMENTAR A NIÑOS DE 1 A 4 AÑOS DE EDAD

El primer año también requiere de una dieta bien balanceada, pues el niño empieza a perder su apetito de cuando era infante porque su crecimiento es más lento. Al año de edad el niño empieza a comer en la mesa con la familia y sus hábitos serán influenciados por los de los demás miembros de la familia. Entre uno y dos años de edad deberá tomar tres comidas y dos bocadillos entre comidas al dia, basados en los grupos de nutritivos mencionados en páginas anteriores. Debe tenerse cuidado de darles carnes y vegetales que puedan masticar mejor. A medida que crezca el niño estará más dispuesto a comer cuando la familia come.

EL NIÑO DE EDAD PRESCOLAR NECESITA COMIDAS ALTAMENTE NUTRITIVAS, ASI QUE LOS ALIMENTOS SELECCIONADOS NECESITAN SER UNA BUENA FUENTE DE NUTRICION. LOS HABITOS EN EL COMER, EN LA EDAD PRESCOLAR, SON IMPORTANTES PORQUE PROPORCIONAN AL NIÑO LA BASE DE LA FORMA EN QUE COMERA EN SU VIDA FUTURA.

NUTRITION IN THE SCHOOL YEARS - AGES FIVE TO EIGHTEEN

NUTRITIONAL PATTERNS IN THE ELEMENTARY SCHOOL YEARS GENERALLY FOLLOW THE FAMILIAL DIETARY HABITS ESTABLISHED AT HOME DURING THE PRESCHOOL PERIOD. All elementary age school children are not well nourished. Some children enter school with poor nutrition habits stemming from a variety of family situations that existed during the preschool period. Children should not be allowed to snack all day on foods which will decrease their appetites for regular, well-balanced meals! There is a gradual increase in energy requirements throughout the elementary school period to cover the energy needs of growth and considerable physical activity. During this period, the child needs a well-balanced diet with attention being given to maintenance of a sufficient amount of protein foods, milk, fruits and vegetables, and a **MINIMUM** of sweets and soft drinks.

NUTRITION AND THE SCHOOL LUNCH PROGRAM

Optimum health, better achievement in school, a feel of vitality and an attractive, strong body are the rewards of good nutritional eating habits! These are all within the reach of most elementary and high school students if they are able to take advantage of the nutritious school lunch programs. Parents can also provide nutritional lunches for students to bring from home.

NUTRITION FOR ADULTS AND SENIOR CITIZENS

TWO COMMON PROBLEMS FOR ADULTS ARE OBESITY, OR OVERWEIGHT, AND REDUCED ACTIVITY. The problem of overweight in adults is caused mostly by the lessened amount of physical activity, and the increased consumption of food, beverages, soft drinks and liquor. Adults begin to decrease the basal metabolic rate throughout their adulthood, and they should also begin to reduce the amount of food that they consume. However, dietary patterns are rather firmly established even in early adulthood, and adults often continue to eat approximately the same number of calories as before, despite their decreasing need for food. **PERSONS WHO CONTROL THEIR WEIGHT WITHIN THE RECOMMENDED RANGE THROUGHOUT LIFE HAVE TAKEN A VERY IMPORTANT STEP TOWARD OPTIMIZING THEIR PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING.** Excess weight is frequently a contributor to less than optimum physical and mental health, often causing heart or other health problems.

Adults should strive to maintain a weight in proportion to their height, and try to establish eating habits that will help them maintain their ideal weight. Regular exercise can greatly help toward this goal. Consult your physician for further information about suggested ranges of height and weight.

NUTRICION DE LOS ESCOLARES, 5 DE 18 AÑOS DE EDAD

LAS NORMAS ALIMENTICIAS EN LOS AÑOS DE EDUCACION ELEMENTAL GENERALMENTE SE APEGAN A LOS HABITOS DIETETICOS ESTABLECIDOS POR LA FAMILIA EN EL HOGAR DURANTE EL PERIODO PRESCOLAR.

Casi todos los niños de escuelas elementales están mal alimentados. Algunos entran a la escuela mal nutridos a causa de variadas situaciones habidas en su hogar. No deben permitirles bocadillos entre comidas porque les quitan el apetito a la hora de tomar sus alimentos bien balanceados. En la escuela aumentan los requerimientos de energía por el crecimiento, el estudio y la actividad física. Durante este periodo el niño necesita una dieta bien balanceada, rica en proteínas, leche, frutas y vegetales y un **MINIMO** en dulces y sodas.

LA NUTRICION Y EL PROGRAMA ESCOLAR DE LONCHES

Salud óptima, mejor aprovechamiento en la escuela, vitalidad, y un cuerpo fuerte y atractivo son la recompensa a una buena nutrición. Esto lo pueden conseguir los estudiantes de escuelas elementales y secundarias si aprovechan los programas de lonches escolares, que son muy nutritivos. Los padres también deberían darles lonches nutritivos para que lleven a la escuela.

NUTRICION PARA ADULTOS Y ANCIANOS

LOS DOS PROBLEMAS MAS COMUNES EN LOS ADULTOS SON LA OBESIDAD (SOBRE PESO) Y LA REDUCCION DE ACTIVIDADES FISICAS. El problema de sobre peso en los adultos es causado por la reducción de actividades físicas y el aumento de comidas y bebidas, sodas y licor. En la edad adulta disminuye el ritmo del metabolismo en el organismo por lo que debe de reducirse el volumen de comidas. No se ha establecido una norma dietética firme para los adultos y estos siguen tomando el mismo número de calorías aun cuando necesitan menos. **PERSONAS QUE DURANTE SU VIDA CONTROLARON SU PESO EN LOS NIVELES RECOMENDADOS HAN DADO UN PASO MUY IMPORTANTE PARA LOGRAR SU BIENESTAR FISICO Y PSICOLOGICO.** El exceso de peso contribuye a no alcanzar al máximo la salud mental y física y a tener problemas cardíacos y de salud en general.

Los adultos deben procurar mantener su peso de acuerdo a su estatura y establecer normas dietéticas que los mantengan dentro de los límites ideales. El ejercicio regular puede ayudar a lograr esa meta.

Conviene que consulten al médico sobre los límites de su peso según su estatura y edad.